ଡାକ୍ତର ରବିନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ :

ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର
(Vitamins & Minerals)

- ଆପଣ ଜୀବସାର ଡ଼ି ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ପାଉଛନ୍ତି କି ?
- ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ପରିମାଣ ଅଧିକ ହେଉଛି କି ?
- ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୂର ଖାଦ୍ୟଚୟନ କିପରି କରିବେ ?
- ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରୁ ସମସ୍ତ ଅନୁମୋଦିତ ଖାଦ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ ମିଳୁଛି ତ ?
- ଏବଂ ଆହୁରି ଅନେକ ଉପାଦେୟ ସୂଚନା ପାଇପାରିବେ ।



ଝରଣା ରଥ ପବ୍ଲିସର୍ସ



ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର

(Vitamins & Minerals)

ଡାକ୍ତର ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ଏମ୍‌ବିବିଏସ୍ ପିଏଚ୍‌ଡ଼ି (ମେଡ଼ିସିନ୍) (ଉତ୍କଳ)

ଡ଼ିଏମ୍‌ସିଏଚ୍ (ଇଗ୍ନୁ) ଡ଼ିପିପିଏଚ୍ (ଆପୋଲୋ)

ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର



ଲେଖକ :
ଡାକ୍ତର ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ - ଡିସେମ୍ବର, ୨୦୧୫

ପ୍ରକାଶିକା :
© ଶ୍ରୀମତୀ ଝରଣା ରଥ
"ଝରଣା ରଥ ପବ୍ଲିସର୍ସ"
୪୦୯, ବନ୍ଦନା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ,
ବିବେକାନନ୍ଦ ମାର୍ଗ,
ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୦୨
ଫୋନ୍ - ୦୬୭୪ - ୨୪୩୩୦୭୧
ମୋବାଇଲ : ୯୯୩୭୯୪୯୮୦୬

ଅକ୍ଷର ସଜ୍ଜା : ଦିଲ୍ଲୀପ

ମୁଦ୍ରଣ :ଡୁଡ୍‌ଲୀ ପ୍ରେସ୍ ଆଣ୍ଡ ଅଫ୍‌ସେଟ୍, ଭୁବନେଶ୍ୱର

ମୂଲ୍ୟ : ଟ. ୧୦୦/-
(ଏକଶତ ଟଙ୍କା)

JEEBASAR O' DHATUSARA

By :
Dr. Rabinarayan Roth

1st Edition : **Dec, 2015**

Publisher :
© Smt. Jharana Roth,
Jharana Roth Publishers
409, Vandana Apartments
Vivekananda Marg,
Bhubaneswar - 751002
Ph: 0674-2433071

Mob. : 9937949806

Page Layout : Dillip

Printed at :Doodly Press & Offset, BBSR

Price : Rs.100/- (Rupees One Hundred) Only

ଉତ୍ସର୍ଗ

ବଂଧୁଶ୍ରୀ ଡ: ହୃଷୀକେଶ ପଣ୍ଡାଙ୍କୁ

ଭାରତୀୟ ପ୍ରଶାସନିକ ସେବାରେ ପ୍ରଥମ ସ୍ଥାନ ଅଧିକାର କରିବାର କୃତୀତ୍ୱ ହାସଲକରି ଓଡ଼ିଶାର ଗୌରବ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ସହ ରାଜ୍ୟର ଯୁବ ସଂପ୍ରଦାୟ ପାଇଁ ଆପଣ ପ୍ରେରଣାଦାୟକ ବତୀଘର ପାଲଟିଛନ୍ତି ।

ଜଣେ ଗାଳ୍ପିକ, ନାଟ୍ୟକାର, କବି ଓ ସମାଲୋଚକ ରୂପରେ ବି ଆପଣଙ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ଆକର୍ଷଣୀୟ ତଥା ଅନୁସରଣୀୟ ପରିଚୟ ମିଳିଥାଏ ।

ପ୍ରଶାସନିକ ସେବାରେ ଥାଇ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଚାପରେ ପ୍ରଭାବିତ ନହୋଇ ଦାୟିକ ଭାବେ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ ପାଳନ କରି ଆପଣ ରାଜ୍ୟରେ ଅନେକ ବାର ଶୁଦ୍ଧତା, ସ୍ୱଛତା ଏବଂ ସରସତାର ପ୍ରମାଣ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଆପଣ ଜଣେ ଭଲ ମଣିଷ ।

ଆପଣଙ୍କ ହାତରେ ପୁସ୍ତକଟି ଅର୍ପଣ କରୁଛି ।

ଆପଣଙ୍କ ଗୁଣମୁଗ୍ଧ

ପ୍ରିୟ ପାଠକ / ପାଠିକାମାନେ,

ସାରସ୍ୱତ ପ୍ରଣାମ ନେବେ ।

ଇଂରାଜୀରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ମିନ୍‌ରାଲ୍‌କୁ ଓଡ଼ିଆରେ ଯଥାକ୍ରମେ ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର (ଖଣିଜସାର) କୁହାଯାଏ । ଜୀବନର ସୁ-ସଂଚାଳନ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ସ୍ୱଳ୍ପ ମାତ୍ରାର ହେଲେବି ଜୀବସାର ଓ ଖଣିଜ ସାରଗୁଡ଼ିକ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ । ତା'ସହିତ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡ଼ାଣ୍ଟ ବା ପ୍ରତିଜାରକ ମଧ୍ୟ ବିଭିନ୍ନ ମୁକ୍ତାଣୁ (ଫ୍ରି ରାଡ଼ିକାଲ୍)ର କୁ-ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ହେଲାଣି ।

ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ, ଉନ୍ନତ ତଥା ପ୍ରଗତିଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏହି ସବୁ ଉତ୍ପାଦଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟବହାର(!) ଉତ୍କଟଭାବେ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଛି । ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷେ ଏହାର ଉପଯୁକ୍ତ ବ୍ୟବହାର ଅପେକ୍ଷା ଏହାର ଦୁର୍ବ୍ୟବହାର (Misuse)କିମ୍ୱା ଅତିବ ବ୍ୟବହାର (Overuse) ଯୋଗେ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ବି ଦେଖା ଦେଲାଣି ।

ଅନେକ ଶିକ୍ଷିତ ବ୍ୟକ୍ତି (ଏପରିକି କେତେକ ଚିକିତ୍ସକ ମଧ୍ୟ) ଭାବନ୍ତି ଯେ, ଅଧିକାଂଶ ଅସୁସ୍ଥତାରେ କିଛି ଭିଟାମିନ୍(ଜୀବସାର) ଖାଇଲେ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ଏଭଳି ଚିନ୍ତନ କେବଳ ଏକ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ସୁରକ୍ଷା ଦେଇଥାଏ ।

ସେହି ସବୁ ଭ୍ରମ ଦୂର କରିବା ସହିତ ଜୀବସାର ଏବଂ ଆଣ୍ଟିଅକ୍ସିଡ଼ାଣ୍ଟ ଧାତୁସାର ବିଷୟରେ ଆଧୁନିକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚିନ୍ତାଧାରା ସହିତ ପାଠକ ପାଠିକାମାନଙ୍କୁ ପରିଚିତ କରାଇବା ପାଇଁ ପୁସ୍ତକରେ ପ୍ରୟାସ କରାଯାଇଛି ।

ପୁସ୍ତକ ପଠନ ପରେ କୌଣସି ପ୍ରଶ୍ନଥିଲେ ଟେଲିଫୋନ ଯୋଗେ ତା'ର ଉତ୍ତର ଦେଇ କୃତାର୍ଥ ହେବି । ଆଶା ମୋର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ବହିଗୁଡ଼ିକ ପରି ଏହା ମଧ୍ୟ ଆପଣଙ୍କ ମନକୁ ଛୁଇଁବ ।

ଶେଷରେ ଆପଣଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କାମନା କରି ରହୁଛି । ଇତି ।

ସୂଚୀପତ୍ର

ଓଁ

ଜୀବସାର ଏବଂ ଧାତୁସାର

ପ୍ରତିଦିନ ଆମ ଶରୀର ଚର୍ମ, ମାଂସପେଶୀ, ଅସ୍ଥି ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଛି । ଶରୀର ଭିତରେ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ସଂଖ୍ୟାରେ ଲୋହିତ ରକ୍ତ କୋଷ ଏବଂ ହଜାର ହଜାର ଶ୍ୱେତରକ୍ତ କଣିକା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉଛି । ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକା ବିଭିନ୍ନ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଏବଂ ଅମ୍ଳଜାନ ପରିବହନ କରି ଦେହର ସମସ୍ତ କୋଷ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚାଉଛି । ସେହିପରି ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତ କଣିକା ବାହ୍ୟ ଶତ୍ରୁ ଆକ୍ରମଣରୁ ଦେହକୁ ରକ୍ଷା କରୁଛି । ଆମର ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ଶରୀରରେ ହଜାର ହଜାର ମାଇଲର ସ୍ନାୟୁପଥରେ ବିଦ୍ୟୁତ ସଂକେତ ପଠାଉଛି । ତା' ସାଙ୍ଗକୁ ବିଭିନ୍ନ ତନ୍ତୁରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ଓ ବିଭିନ୍ନ ମେଦାମ୍ଳ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୋଇ ରସାୟନିକ ବାର୍ତ୍ତାବହ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଛି ଏବଂ ଜୀବନକୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଆଦେଶଗୁଡ଼ିକ ଏକ ଅଂଗରୁ ଅନ୍ୟ ଅଂଗକୁ ପ୍ରଦାନ କରୁଛି ।

ଏ ସମସ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ଆମର ଶରୀର କେତେକ କଞ୍ଚାମାଲ ଆବଶ୍ୟକ କରିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରାୟ ୩୦ ପ୍ରକାରର ବିଭିନ୍ନ ଜୀବସାର(ଭିଟାମିନ୍), ଧାତୁସାର (ମିନରାଲ୍) ଏବଂ ଆଉ କେତେକ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି । ଏଗୁଡ଼ିକ ଦେହ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଲେ ହେଁ ଦେହରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୋଇନଥାଏ । ଏ ସମସ୍ତ ଉପାଦାନମାନଙ୍କ ସମନ୍ୱିତ ଚେଷ୍ଟାରେ ଶରୀର ଅଭ୍ୟନ୍ତରର ଅନେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ସଂପାଦିତ ହୁଏ । ଅସ୍ଥି ମଜ୍ଜାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି, କ୍ଷତ ପୂରଣ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତାର ଅଭିବର୍ଦ୍ଧନ, ଖାଦ୍ୟକୁ ଶକ୍ତିରେ ରୂପାୟନ, ଏବଂ କୋଷ ଏବଂ ତନ୍ତୁର କ୍ଷୟକ୍ଷତିର ଭରଣ ଇତ୍ୟାଦି ଅଧିକାଂଶ କାର୍ଯ୍ୟ ଏହି ଉପାଦାନମାନଙ୍କ ସାହାଯ୍ୟରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ଅଧିକାଂଶତଃ ଏହି ଅତ୍ୟାବଶକୀୟ ଜୀବସାର ଏବଂ ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ପୋଷକ ବା ଅଣୁ ପୋଷକ କୁହାଯାଇଥାଏ । କାରଣ ଏଗୁଡ଼ିକର ଅତି କ୍ଷୁଦ୍ର ପରିମାଣ ଦେହ ବ୍ୟବହାର କରିଥାଏ । ତଥାପି ଏହି କ୍ଷୁଦ୍ରାତିକ୍ଷୁଦ୍ର ପରିମାଣର ଅଭାବ ହେଲେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅସୁସ୍ଥତାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଶହ ଶହ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ବ୍ରିଟିଶ୍ ନାବିକମାନେ

ଜାଣିପାରିଲେ ଯେ, ନୌବାଣିଜ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ମାସ ମାସ କାଳ ସମୁଦ୍ର ଭିତରେ ତଟକା ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଅଭାବ ହେଉଥିବା କାରଣରୁ ସ୍କର୍ଭି ନାମକ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ତଟକା ଫଳ ଓ ପନିପରିବାରେ ଥିବା ଜୀବସାର-ସି ଅଭାବରୁ ହୋଇଥାଏ । ଦାନ୍ତ ମାଡ଼ିରୁ ରକ୍ତ ବାହାରିବା ଏବଂ ବ୍ୟକ୍ତି ନିସ୍ତେଜ ହେବା ଏହି ରୋଗର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ । ଗରିବ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଅନେକ ଲୋକ ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର ଅଭାବ ଜନିତ ଅନେକ ରୋଗରେ (ଯଥା: ଜୀବସାର ଏ ଅଭାବରୁ ଦୃଷ୍ଟିହୀନତା ଇତ୍ୟାଦି) ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେବାର ଦେଖାଯାଏ ।

ଆମ ଦେଶରେ ବିଭିନ୍ନ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଯୋଜନା ମାଧ୍ୟମରେ ଲୋକଙ୍କୁ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୂଚନା ସାଙ୍ଗକୁ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଦୃଢ଼ୀକରଣ କରାଯିବା ଫଳରେ ଖାଦ୍ୟାଭାବ ବା ପୁଷ୍ଟି ଅଭାବଜନିତ ରୋଗର ପରିମାଣ ପୂର୍ବ ଅପେକ୍ଷା ଅନେକ ପରିମାଣରେ କମିଯାଇଛି । ତଥାପି ଏବେବି ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଜ୍ଞାନ ଅଭାବରୁ ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହି ରୋଗ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେବା କ୍ଷୋଭର ବିଷୟ । ଅନେକ ସମୟରେ ମୁଖ୍ୟ ଜୀବସାର, ଧାତୁସାର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉପଯୋଗୀ ଯୌଗିକ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ନଖାଇବା ଯୋଗୁଁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମଧୁମେହ, କର୍କଟ ରୋଗ, ଅସ୍ଥି କ୍ଷୟଜନିତ ହାଡ଼ ପୋରିଆ ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟାମାନ ଦେଖା ହେଉଛି ।

ଆମେରିକା ଓ ଇଂଲଣ୍ଡ ପରି ଉନ୍ନତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର ଆଦି ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଯେଉଁସବୁ ଯୁକ୍ତିଯୁକ୍ତ ଅନୁମୋଦନ କରାଯାଉଛି, ସେ ସବୁକୁ ଏହି ପୁସ୍ତକ ମାଧ୍ୟମରେ ପାଠିକା-ପାଠକମାନଙ୍କ ସମ୍ମୁଖରେ ଉପସ୍ଥାପନ କରାଯାଉଛି । ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେକ ପୁଷ୍ଟିଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗରେ ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାରମାନଙ୍କର ଭୂମିକା ଅବଶ୍ୟ ସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ । ବିଶେଷକରି ବିକାଶମୁଖୀ(ଯଥା: ଭାରତ) ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ ।

ତେବେ ଜୀବସାର ଏବଂ ଧାତୁସାର ଅଣୁପୋଷକଗୁଡ଼ିକ ଏକା ଏକା କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବର୍ଦ୍ଧକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ସମ୍ପାଦନ କରିନଥାନ୍ତି । ଜୀବସାର 'ଡ଼ି' ସାହାଯ୍ୟରେ ଆମ ଦେହ ଖାଦ୍ୟରୁ କାଲ୍‌ସିୟମ୍ ସଂଗ୍ରହ କରେ । ଫଳରେ ଆମର ଆବଶ୍ୟକୀୟ କାଲ୍‌ସିଅମ୍‌କୁ ସଂଗ୍ରହ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏନାହିଁ । ଜୀବସାର 'ସି' ଲୌହସାରର ପରିଶୋଷଣରେ ସାହାଯ୍ୟ

କରେ । କିନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବସାର ମଧ୍ୟରେ ହେଉଥିବା ଆନ୍ତଃପ୍ରକ୍ରିୟା ସବୁବେଳେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇନପାରେ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର 'ସି' ଥିଲେ ତାହା ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ତମ୍ବାସାର ହଜମ କରିବାରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେ । ସେହିପରି ମାଙ୍ଗାନିଜ୍‌ର ପରିମାଣ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ହେଲେ ବି ଲୌହସାର ଅଭାବକୁ ଏହା ଅଧିକ ଗୁରୁତର କରିଦିଏ ।

ମୌଳିକତା ଦିଗରୁ ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାରରେ ପ୍ରଭେଦ ରହିଛି । ଜୀବସାରଗୁଡ଼ିକ ଜୈବିକ । ଏହା ଉତ୍ତାପ, ବାୟୁ, ଆଲୋକ ଏବଂ ଅମ୍ଳ ଦ୍ୱାରା ଭାଙ୍ଗିଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକ ଅଜୈବ ହୋଇଥିବାରୁ ନିଜ ନିଜର ରସାୟନିକ ଗଠନକୁ ବଜାୟ ରଖନ୍ତି । ଅର୍ଥାତ୍ ମାଟି ପାଣିରେ ଥିବା ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକ ଆମର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଯଥା : ବିଭିନ୍ନ ଉଦ୍ଭିଦ, ମାଛ, ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ମାଂସ ଏବଂ ପାଣି ମାଧ୍ୟମରେ ଶରୀର ଭିତରେ ସହଜରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟର ଭଣ୍ଡାରୀକରଣ, ପ୍ରକ୍ରିୟା କରଣ, ରାନ୍ଧଣା ଏପରିକି କେବଳ ବାୟୁ ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିବା ଫଳରେ ଜୀବସାରଗୁଡ଼ିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇ ପ୍ରାୟତଃ ନିଃଷ୍କ୍ରୀୟ ହୋଇଯାଏ ।

ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ଅଣୁ ପୋଷକଗୁଡ଼ିକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ନିମ୍ନଲିଖିତ କେତେକ ବର୍ଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ । ଯଥା : ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର ଏବଂ ବସା (ଚର୍ବି) ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର । ମୁଖ୍ୟ ଧାତୁସାର ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଧାତୁସାର । ଅନେକ ଜୀବସାର ଏବଂ କେତେକ ଧାତୁସାରକୁ 'ପ୍ରତିଜାରକ' ବା ଜାରକରୋଧୀ ଭାବେ ନାମିତ କରାଯାଏ । ଏହି ଶବ୍ଦଟି ବହୁଳଭାବେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିଲେହେଁ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାର ଭ୍ରମାତ୍ମକ ବ୍ୟବହାର ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ପ୍ରଭାବଶାଳୀ ଆହୁରି ଅନେକ ଯୌଗିକ ପଦାର୍ଥ ବି ରହିଛି । ସମୁଦ୍ରଜାତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରୁ ମିଳୁଥିବା ଓମେଗା-୩ ବସା -ଅମ୍ଳ ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ ।

ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର :

ଜୀବସାର 'ବି' ଶ୍ରେଣୀ :

- ବାୟୋଟିନ୍ (ଜୀବସାର ବି ୭)
- ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ (ଜୀବସାର ବି ୯)

- ନିଆସିନ୍ (ଜୀବସାର ବି ୩)
- ପାଣ୍ଟୋଥେନିକ ଅମ୍ଳ (ଜୀବସାର ବି ୫)
- ରାଇବୋଫ୍ଲାବିନ୍ (ଜୀବସାର ବି୨)
- ଥାୟାମିନ୍ (ଜୀବସାର ବି ୧)
- ଜୀବସାର ବି ୬
- ଜୀବସାର ବି ୧ ୨ ଏବଂ
- **ଜୀବସାର - ସି**

ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର :

ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ହେଉଥିବା ଶ୍ରେଣୀର ଜୀବସାରମାନେ ଶରୀରରେ ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ତା'ମଧ୍ୟରୁ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି, ଆମ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଶକ୍ତିକୁ ଏହି ଜୀବସାରଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟରୁ ଅଲଗା କରିଦିଅନ୍ତି । ଅନେକ ଜୀବସାର 'ବି' କେତେକ ସହ-କିଣ୍ୱ ଅଣୁଘଟକ (କୋ-ଏନ୍‌ଜାଇମ୍)ର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ପାଲଟିଥାଏ । ଏହି ସହ କିଣ୍ୱଅଣୁଘଟକଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟରୁ ଶକ୍ତିକୁ ମୁକ୍ତ କରାଇଥାଏ । ଥାୟାମିନ୍(ବି ୧), ରାଇବୋଫ୍ଲାବିନ୍(ବି ୨), ନିଆସିନ୍ (ବି ୩), ପାଣ୍ଟୋଥେନିକ୍‌ଅମ୍ଳ (ବି ୫) ଏବଂ ବାୟୋଟିନ୍ (ବି ୭) ଏହି ଶକ୍ତି ଉତ୍ପାଦନରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି । ଜୀବସାର ବି ୬, ବି ୧ ୨ ଏବଂ ବି ୯ (ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ) ଆମିନୋ ଅମ୍ଳର ଚାୟୋପଚୟନ କରିଥାଏ (ଆମିନୋଅମ୍ଳ ହିଁ ପୁଷ୍ଟିସାର ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ମୂଳପିଣ୍ଡ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ) ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ କୋଷର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଜୀବସାର 'ସି'ର ଅନେକ କାର୍ଯ୍ୟ ମଧ୍ୟରୁ କୋଲାଜେନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅନ୍ୟତମ । ଏହି କୋଲାଜେନ୍ ହିଁ କ୍ଷତ ଭରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ରକ୍ତବାହିକାର କାନ୍ଥକୁ ମଜଭୁତ କରେ । ଦାନ୍ତ ଏବଂ ଅସ୍ଥିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ମୂଳଦୂଆ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ ।

ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାରଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କରେ ଜଳୀୟ ଅଂଶରେ ମହଜୁଦ୍ ଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଆମ ପାଚନ ପ୍ରଣାଳୀ ଦେଇ ପରିବାହିତ ହେଲାବେଳେ ଏହି ଜୀବସାରଗୁଡ଼ିକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ବିଭାଜନ ସମୟରେ ସିଧାସଳଖ ରକ୍ତରେ ମିଶିଥାଏ । ଆମ ଶରୀରରେ ୭୦ଭାଗରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଜଳାଂଶ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାରଗୁଡ଼ିକ ସହଜରେ ଦେହରେ ସଂଞ୍ଚାଳିତ ହୋଇପାରେ । ଏହାର ଏକମାତ୍ର ବ୍ୟତିକ୍ରମ ହେଉଛି ଜୀବସାର ବି ୬ । ଏହା ମାଂସପେଶୀରେ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହିଯାଏ ।

ଆମର ବୃକକ୍ ନିୟମିତ ଭାବେ ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାରଗୁଡ଼ିକର ସ୍ତରକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥାଏ । ଦେହରେ ଅଧିକ ହେଉଥିବା ଏହି ବର୍ଗର ଜୀବସାର ପରିସ୍ରା ଦେଇ ଉତ୍ସର୍ଜିତ ହୋଇଯାଏ ।

ଆଶ୍ଚର୍ଯ୍ୟର ବିଷୟ ଯେ, କେତେକ ଏହି ବର୍ଗର ଜୀବସାର ଦେହରେ ଅନେକ କାଳ ରହିଯାଏ । ଆପଣଙ୍କ ଯକୃତରେ ହୁଏତ ବି ୧୨ର ଯେଉଁ ଭଣ୍ଡାର ଥିବ ତାହା ଅନେକ ବର୍ଷର ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିପାରେ । ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଏବଂ ଜୀବସାର 'ସି'ର ଭଣ୍ଡାର ବି ଦୁଇ-ତିନି ଦିନରୁ ଅଧିକ କାଳ ବ୍ୟବହାର ହୋଇପାରେ । ତେବେ ସାଧାରଣ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର ଶ୍ରେଣୀର ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଅଳ୍ପ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ପୁନଃଭରଣ ହେବା ଦରକାର ।

ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର ଶ୍ରେଣୀର ସ୍ତର ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ବୃକକ୍ ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇ ଅଧିକ ଥିବା ଜୀବସାର ପରିସ୍ରା ମାଧ୍ୟମରେ ଉତ୍ସର୍ଜିତ ହେଉଥିବାରୁ କୌଣସି ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ (ବା ବଟିକା / କ୍ୟାପସୁଲ) ରେ ଏହି ବର୍ଗର ଜୀବସାର ଅଧିକ୍ ମାତ୍ରା ହେଲେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବିଶେଷ କ୍ଷତି ହେବାର ଆଶଂକା ନଥାଏ । ତଥାପି, ଏଥିରେ ବି ବ୍ୟତିକ୍ରମ ରହିଛି । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଯଦି ଜୀବସାର ବି ୬ର ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରା ପରିପୂରକ ମାଧ୍ୟମରେ ଖିଆଯାଏ (ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାର ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା ହେଉଛି ୧.୩ ମିଲି ଗ୍ରାମ୍) ଏହା ସ୍ନାୟୁର ହାନୀ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ମାଂସପେଶୀର ଦୁର୍ବଳତା ସାଙ୍ଗକୁ ଜଡ଼ତା କରାଇଥାଏ ।

ବସାରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର :
ଜୀବସାର - ଏ
ଜୀବସାର - ଡ଼ି
ଜୀବସାର - ଇ
ଜୀବସାର - କେ

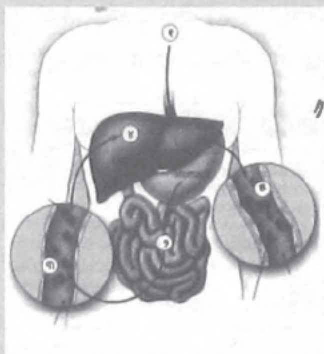
ବସା (ଚର୍ବି)ରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର :

ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର ଯେପରି ସହଜରେ ଖାଦ୍ୟରୁ ମୁକ୍ତ ହୋଇ ସିଧାସଳଖ ଦେହରେ ପରିଶୋଷିତ ହୋଇଯାଏ, ବସାରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେପରି

ହୁଏନାହିଁ । ଏହାକୁ ଅନେକ ଜଟିଳ ପଥଦେଇ ଗତି କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ଏହି ଜୀବସାର ଆସିବାପରେ ଅନ୍ତନଳୀର କାନ୍ଥରେ ଥିବା ଲସିକା ପ୍ରଣାଳୀ ଦ୍ୱାରା ପରିବାହିତ ହୋଇ ଶେଷରେ ରକ୍ତରେ ମିଶେ । ଅଧିକାଂଶ ବସାରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର କେତେକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ବସା-ସଂଯୁକ୍ତକାରୀ ପୁଷ୍ଟିସାରର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ସହାୟତାରେ ହିଁ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଘୁରି ବୁଲିଥାଏ । ଜଳୀୟ ଅଂଶରେ ଭରପୂର ଥିବା ରକ୍ତ ଏବଂ କୋଷ ସମୂହ ସହିତ ଏହି ସବୁ ଜୀବସାରର ଅନ୍ତଃକ୍ରିୟା ପାଇଁ ବି ସେହି ବସା ସଂଯୁକ୍ତକାରୀ ପୁଷ୍ଟିସାର ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ବସାରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର ୪ଟି ମଧ୍ୟରୁ ୩ଟି (ଜୀବସାର ଏ, ଜୀବସାର-ଡ଼ି ଏବଂ ଜୀବସାର କେ) ଅଭାବରେ ଅସ୍ଥି ସମୂହର ପ୍ରସ୍ତୁତି ଅସମ୍ଭବ । ତା'ଛଡ଼ା ଜୀବସାର 'ଏ' ଯୋଗୁଁ କୋଷ ସମୂହର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅତୁଟ ରହେ । ଆମର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ରକ୍ଷା କରିବାରେ ଏହି ଜୀବସାରର ଅବଦାନ ଅତୁଳନୀୟ । ଏହାଛଡ଼ା ଜୀବସାର 'ଇ' ଜୀବସାର 'ଏ'ର ଅବଶୋଷଣ ଏବଂ ଭଣ୍ଡାରୀକରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଜୀବସାର 'ଇ' ଏକ ପ୍ରତିଜାରକ ରୂପେ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ବର୍ଗର ୪ଟି ଯାକ ଜୀବସାର ଏକତ୍ର ମିଶି ଆମର ଆଖି, ଚର୍ମ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ଏବଂ ପାଚନ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସୁସ୍ଥ ସବଳ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହେବା ସହିତ ଏସବୁର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ଭରଣରେ ବି ସହାୟକ ହୋଇଥାଆନ୍ତି ।

ବସାରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାରର ପରିଶୋଷଣ :



୧. ବସାରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଭକ୍ଷଣ କରାଯାଏ ।
୨. ଖାଦ୍ୟ ପାକସ୍ଥଳୀ ହୋଇ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ବସାରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର ହଜମ କରିବା ପାଇଁ ପିତ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଏହା ଯକୃତରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇ ପିତ୍ତକୋଷ ଓ ପିତ୍ତନଳୀ ଦେଇ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଏହା ଚର୍ବିର ଅଣୁକୁ ଖଣ୍ଡ ବିଖଣ୍ଡିତ କରେ । ତା'ପରେ ଏହି ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତର କାନ୍ଥରୁ ପରିପୋଷିତ ହୁଏ ।
୩. ପରିଶୋଷିତ ହେବା ପରେ ଏହା ଲସିକା ବାହିକାରେ ପ୍ରବେଶ କରେ । ଏହା ପରେ ଜୀବସାରଗୁଡ଼ିକ ଏକ ପୁଷ୍ଟିସାର ଦ୍ୱାରା ବେଷ୍ଟିତ ହୋଇ ରକ୍ତରେ ପ୍ରବେଶ କରେ ଏବଂ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ଭ୍ରମଣ କରେ ।
୪. ଜୀବସାରଗୁଡ଼ିକ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ । ତେବେ ବଳକା ଜୀବସାର ଯକୃତ ଏବଂ ଚର୍ବିଳ ତନ୍ତୁରେ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହେ ।
୫. ଯେତେବେଳେ ଅତିରିକ୍ତ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ, ଶରୀର ଗଚ୍ଛିତ ଥିବା ଜୀବସାରରୁ ଏହି ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ କରିଥାଏ ।

ବସାରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଉକ୍ତ ୪ଟି ଯାକ ଜୀବସାର ଦେହର ଚର୍ବି ତନ୍ତୁରେ ଏବଂ ଯକୃତରେ ହିଁ ଭଣ୍ଡାରିତ ହୋଇଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଏହି ସ୍ଥାନରୁ ଜୀବସାର ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହିସବୁ ଜୀବସାରର ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା ଖାଦ୍ୟରେ ନଥାଇ ସାପ୍ତାହିକ ବା ମାସିକ ମାତ୍ରା ଖାଇଲେ ବି ଦୈନନ୍ଦିନ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ମାତ୍ରା ଗଚ୍ଛିତ ସ୍ଥାନରୁ ମୁକ୍ତିଲାଭ କରିଥାଏ । ତେବେ ଏହି ବର୍ଗର ଜୀବସାର ସମୂହ ଅନେକ ଦିନଯାଏଁ ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇରହୁଥିବାରୁ ବିଷାକ୍ତ ସ୍ତରଯାଏଁ ଜୀବସାର ଗଚ୍ଛିତ ହୋଇପାରେ । ଫଳରେ ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର ଅପେକ୍ଷା ବସାରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାରର ଗରିଳତା ବା ବିଷାକ୍ତତାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ବ୍ୟକ୍ତି ଅତିମାତ୍ରାର ପରିପୂରକ ଜୀବସାର ଗ୍ରହଣ କରୁଥାଏ, କେବଳ ସେହି କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଷାକ୍ତତାର ଆଶଙ୍କା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । କେବଳ ଖାଦ୍ୟରୁ ଅତି ଅଧିକ ପରିମାଣର କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଜୀବସାର ପାଇବାର ସମ୍ଭାବନା ନଥାଏ ।

ମୁଖ୍ୟ ଧାତୁସାର :	
• କାଲସିୟମ	• ଫସ୍‌ଫରସ୍
• କ୍ଲୋରୋଇଡ୍	• ସୋଡ଼ିଅମ୍
• ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍	• ସଲଫର୍
• ପୋଟାସିୟମ	

ମୁଖ୍ୟ ଧାତୁସାର :

ଆମ ଶରୀର ମୁଖ୍ୟ ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଆବଶ୍ୟକ କରେ ଏବଂ ଗଚ୍ଛିତ କରି ରଖିପାରେ । ଏହି ଧାତୁସାର ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍, କ୍ଲୋରାଇଡ୍, ପୋଟାସିଅମ୍, କାଲସିଅମ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଏବଂ ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ଅନ୍ୟତମ । ତେବେ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧାତୁସାରମାନଙ୍କ ଠାରୁ ଶରୀରପାଇଁ ଏଗୁଡ଼ିକର ଆବଶ୍ୟକତା ଯେ ଅଧିକ ଥାଏ, ତା' ନୁହେଁ । ଏଗୁଡ଼ିକ କିନ୍ତୁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧାତୁସାର ଅପେକ୍ଷା ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଦରକାର ଥାଏ । ଏହି ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକର ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ଭିତରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି କୋଷମାନଙ୍କର ବାହ୍ୟ

ଆବରଣ ଉପରେ ବୈଦ୍ୟୁତିକ ସନ୍ତୁଳନ ବଜାୟ ରଖିବା । କୋଷାବରଣର ଏହି ବୈଦ୍ୟୁତିକ ସନ୍ତୁଳନ ହିଁ କୋଷର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସଂକେତ ପ୍ରେରଣ, ବିଭିନ୍ନ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱର କୋଷ ଭିତରକୁ ଏବଂ କୋଷର ବାହାରକୁ ପରିବହନ ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ସୋଡ଼ିଅମ୍, ପୋଟାସିଅମ୍ ଏବଂ କ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଏହାର ନେତୃତ୍ୱ ନେଇଥାଆନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ତିନୋଟି ମୁଖ୍ୟ ଧାତୁସାର - କାଲ୍‌ସିଅମ୍, ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଏବଂ ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀ ମଧ୍ୟ ସେହିପରି । ଏହି ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକ ଅସ୍ଥିମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅତୁଟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରନ୍ତି । ସଲଫର ବା ଗନ୍ଧକ ଦ୍ୱାରା ବିଶେଷ କରି ଚର୍ମ, କେଶ ଏବଂ ନଖ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରୁଥିବା ପୁଷ୍ଟିସାରଗୁଡ଼ିକର ଗଠନକୁ ଦୃଢ଼ ଏବଂ ସ୍ଥାୟୀ କରାଯାଇଥାଏ ।

ମୁଖ୍ୟ ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକ ଦେହ ଭିତରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରେ ଗତି କରିଥାଆନ୍ତି । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପୋଟାସିଅମ୍, ପ୍ରାୟତଃ ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର ପରି ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ରକ୍ତରେ ମିଶିଯାଏ । ରକ୍ତ ସହିତ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ସଂଚଳିତ ହୁଏ ତଥା ବୃକକ୍ ଦ୍ୱାରା ପରିସ୍ରାରେ ଉତ୍ସର୍ଜିତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ଗତିପଥ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଅଲଗା । ଏହା ପରିପୋଷିତ ଏବଂ ପରିବାହିତ ହେବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ ଏକ ବାହକର ସାହାଯ୍ୟ ଲୋଡ଼ିଥାଏ ।

ମୁଖ୍ୟ ଧାତୁସାରମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଗୋଟିକର ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣ ହୋଇଗଲେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଧାତୁସାରର ଅଭାବ ହୋଇଥାଏ । ଦେହରେ ଅତ୍ୟଧିକ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଥିଲେ ତା' ସହିତ କାଲସିଅମ୍ ବାନ୍ଧି ହୋଇ ଉତ୍ସର୍ଜିତ ହୋଇଯାଏ । ସେପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶରୀର ଅନୁଭବ କରେ ଯେ, ସୋଡ଼ିଅମ୍ ସ୍ତର ହ୍ରାସ ହେବା ଜରୁରୀ । ଅର୍ଥାତ୍ ଆପଣ ଯଦି ଅଧିକ ଲୁଣ କିମ୍ବା ଲୁଣିଆ ପଦାର୍ଥ, କିମ୍ବା ସଂରକ୍ଷିତ ସଂସାଧିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି, ତହିଁରୁ ମିଳୁଥିବା ଅତ୍ୟଧିକ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଆପଣଙ୍କର ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇ ପରିସ୍ରାରେ ଉତ୍ସର୍ଜିତ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ଅଭାବ ଦେଖାଦିଏ । ସେହିପରି ଅତ୍ୟଧିକ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଥିଲେ ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ପରିପୋଷଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ସାଧାରଣତଃ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିପୂରକ ବଟିକା / କ୍ୟାପସୁଲ ଯୋଗୁଁ ଧାତୁସାର ଏଭଳି ଅଧିକ ବୋଝେଇ ହୋଇଯାଏ । ସ୍ୱାଭାବିକ ଖାଦ୍ୟରୁ ଏପରି ଘଟେ ନାହିଁ ।

ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧାତୁସାର :

ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ଥିବା ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧାତୁସାର ପରିମାଣ ମାତ୍ର ଏକ ଚୁଟ୍‌କାରୁ ଅଧିକ ନୁହେଁ । ତଥାପି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ମୁଖ୍ୟ ଧାତୁସାରମାନଙ୍କ ଅବଦାନଠାରୁ ଏମାନଙ୍କ ଅବଦାନ କୌଣସି ଗୁଣରେ କମ୍ ନୁହେଁ । ସୂକ୍ଷ୍ମଧାତୁ ସାର ନାନାଦି ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଲିପ୍ତ ଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଲୌହସାର ସମଗ୍ର ଶରୀରର କୋଷମାନଙ୍କୁ ଅମ୍ଳଜାନ ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ ତ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଅସ୍ଥି ସମୂହକୁ ଶକ୍ତ କରାଇବା ସହ ଦାନ୍ତର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ । ଜିଙ୍କ୍ ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିବା ସାଙ୍ଗକୁ ସ୍ୱାଦ ଏବଂ ଗନ୍ଧ ବାରିବା କାର୍ଯ୍ୟରେ ସହାୟକ ହୁଏ । ତା' ଛଡ଼ା ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ତାମ୍ରସାର ଅନେକ ଅଣୁ କିଣ୍ୱଘଟକ (ଏନ୍‌ଜାଇମ୍) ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଭାଗ ନିଏ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ଲୌହସାରର ଚୟାପଚୟନ ତଥା ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧାତୁସାର ମଧ ଜୀବନପାଇଁ ଅତି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଶରୀର କୋଷାବଳୀ କ୍ଷୟକ୍ଷତିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା କିମ୍ବା ଶରୀରର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଅଣୁ କିଣ୍ୱଘଟକର ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ଏଗୁଡ଼ିକର ଭୂମିକା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷା ପାଇଁ ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ।

ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧାତୁସାର :	
• କ୍ରୋମିଅମ୍	• ମାଙ୍ଗାନିଜ
• ତମ୍ବା	• ମଲିବଡେନମ୍
• ଫ୍ଲୋରୋଇଡ	• ସିଲିନିଅମ୍
• ଆୟୋଡ଼ିନ୍	• ଜିଙ୍କ୍
• ଲୌହ	

ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକର ପରସ୍ପର ମଧ୍ୟରେ ଆନ୍ତଃପ୍ରକ୍ରିୟା ବି ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଆନ୍ତଃପ୍ରକ୍ରିୟା ଯୋଗୁଁ ଏହାର ଅସନ୍ତୁଳନ ବି ହୋଇଯାଏ । କୌଣସି ଗୋଟିଏର ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣ ଯୋଗୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଧାତୁସାରର ଅଭାବ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ, ଶରୀରରେ ମାଂଗାନିଜ ଅତ୍ୟଧିକ ବୋଝେଇ ହୋଇଗଲେ ଲୌହସାର ଅଭାବ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଦୁଇ ଧାତୁସାର ପରିମାଣ ଅତି କମିଗଲେ ବି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଦେହରେ

ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ପାଇଥିଲେ, ଗଳଗ୍ରନ୍ଥିର ହରମୋନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି କମିଯାଏ । ଫଳରେ ଶରୀର ମାନ୍ଦା ହେବା ସହିତ ଓଜନ ବୃଦ୍ଧି ସାଙ୍ଗକୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ । ଦେହରେ ଯଦି ସେଲେନିଅମ୍‌ର ପରିମାଣ କମ୍ ଥାଏ, ଉପରୋକ୍ତ ସମସ୍ୟା ଅଧିକ ଉତ୍କଟ ହୋଇଯାଏ । ତେବେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବାର ବିଷୟ ଯେ, ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକର 'ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣ' ଏବଂ 'ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣ' ମଧ୍ୟରେ ତଫାତ୍ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଖୁବ୍ କମ୍ ।

ସାଧାରଣତଃ ଖାଦ୍ୟହିଁ ସୂକ୍ଷ୍ମ ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକର ନିରାପଦ ଉତ୍ସ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଆପଣ ଯଦି କୌଣସି ପରିପୂରକ ନେଉଥାନ୍ତି, ଏହା ନିରାପଦ ସୀମା ଯେପରି ଅତିକ୍ରମ ନକରେ ସେ ଦିଗକୁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ବିଧେୟ ।

ପ୍ରତିଜାରକ କ'ଣ ଜାଣିବା :

ମୁକ୍ତାଣୁ (ଫ୍ରି ରାଡ଼ିକାଲ୍‌ସ୍) ଶରୀରର ଡ଼ିଏନ୍ଏ, କୋଷାବରଣ ତଥା କୋଷର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଂଶକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରେ । ବିଭିନ୍ନ ମୁକ୍ତାଣୁ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସ୍ଥିର ଅଣୁମାନଙ୍କ ପ୍ରଭାବକୁ ପ୍ରତି ବିଧାନ କରୁଥିବା ଯୌଗିକ ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତିଜାରକ (ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡ଼ାଣ୍ଟସ୍) କୁହାଯାଏ । ଶକ୍ତିଚୟାପଚୟନର ଉପୋତ୍ପାଦ (ବାଇପ୍ରଡ଼କ୍ଟ) ରୂପେ ମୁକ୍ତାଣୁ ଉଦ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ପରିବେଶିକ ଅପବ୍ୟବହାରକୁ ଯଥା : ବିଡ଼ି, ସିଗାରେଟ୍ ଆଦିର ଧୂଆଁ, ଅତିବାଇଗଣୀ ଆଲୋକ ଏବଂ ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ ଇତ୍ୟାଦି ଯୋଗୁଁ ମୁକ୍ତାଣୁ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ମୁକ୍ତାଣୁରେ ଆବଶ୍ୟକ ସଂଖ୍ୟକ ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରନ୍ ନଥିବା ଯୋଗୁଁ ଏଗୁଡ଼ିକ ଅସ୍ଥିର ଥାଏ । ତେଣୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଣୁରୁ ଏହା ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରନ୍‌ଗୁଡ଼ିକୁ ଅପହରଣ କରିନେଇଯିବା ଫଳରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଅଣୁଗୁଡ଼ିକ ପଙ୍ଗୁ ହୋଇଯାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ବିଷାକ୍ତ ପରିବେଶରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣରେ ମୁକ୍ତାଣୁ ନିର୍ଗତ ହେଲେ ତାହା ସାମଗ୍ରିକ ଭାବେ କୋଷର କ୍ଷୟକ୍ଷତି କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସ୍ୱାଭାବିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବି ମୁକ୍ତାଣୁର ଅନେକ ଭୂମିକା ରହିଛି । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରଣାଳୀ ଯେତେବେଳେ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ଅନୁପ୍ରବେଶ କରିଥିବା ଭୂତାଣୁ, ଜୀବାଣୁ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯୁଦ୍ଧ କରେ, ସେଥିପାଇଁ ଯେଉଁ ଅମ୍ଳଜାନ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ, ତହିଁରୁ ଆବିର୍ଭୂତ ହୁଅନ୍ତି ଅସଂଖ୍ୟ ମୁକ୍ତାଣୁ । ସେହି ମୁକ୍ତାଣୁଗୁଡ଼ିକ ହିଁ ଜୀବାଣୁ ଏବଂ ଭୂତାଣୁ ଆଦିକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଜୀବାଣୁ ଆଦି ନଷ୍ଟ

ହୋଇଯିବା ପରେ ଜୀବସାର 'ସି' ପରି ପ୍ରତିଜାରକ ସେହି ମୁକ୍ତାଣୁ ଗୁଡ଼ିକୁ ନିରସ୍ତ୍ର କରିଦିଏ । ଏହାଛଡ଼ା ବ୍ୟାୟାମ ସମୟରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ କେତେକ ମୁକ୍ତାଣୁ ଉତ୍ପାଦିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ମୁକ୍ତାଣୁର ପ୍ରଭାବରେ ହିଁ ବ୍ୟାୟାମରୁ ମିଳୁଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପ୍ରଭାବ ଯଥା : ମାଂସପେଶୀୟ କୋଷର ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ପ୍ରତି ସଂବେଦନଶୀଳତା ବୃଦ୍ଧି କରିବାକୁ ପ୍ରବର୍ତ୍ତାଇଥାଏ ।

ପ୍ରତିଜାରକ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୁକ୍ତାଣୁଗୁଡ଼ିକୁ ନିରପେକ୍ଷୀକରଣ କରିଦେଇଥାଏ । ନିଜର କିଛି ଇଲେକ୍ଟ୍ରନ୍‌କୁ ଜଳାଞ୍ଜଳି ଦେଇ ପ୍ରତିଜାରକ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟରେ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ । ଜୀବସାର 'ସି' କିମ୍ବା 'ଇ' ଏପରି ସ୍ୱାର୍ଥତ୍ୟାଗ କରିବା ପରେ ଏହା ମୁକ୍ତାଣୁ ପାଇଁ ଏକ ପ୍ରାକୃତିକ ବାଧକ ରୂପରେ ଉଭା ହୁଏ । ଫଳରେ ଯେଉଁ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଶିକୁଳୀ ଯୋଗୁଁ ଶରୀରର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୋଷ ଓ ଅଣୁ ଧ୍ୱଂସ ମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତା, ତାହା ଭଂଗ ହୋଇଯାଏ । *ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ, "ପ୍ରତିଜାରକ' ଶବ୍ଦ ଏକ ରସାୟନିକ ଗୁଣ ସଂପନ୍ନ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା । ଅନେକ ଯାହା ଭାବନ୍ତି ଯେ ଏହା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୌଷ୍ଟିକ ଗୁଣ ସଂପନ୍ନ ଏକ ପଦାର୍ଥ, ତାହା ଭ୍ରମାତ୍ମକ ।* ଯେଉଁସବୁ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱର ପ୍ରତିଜାରକ ଗୁଣ ରହିଛି, ତା'ର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଗୁଣ ଓ କାର୍ଯ୍ୟ ରହିଥିବାରୁ ପ୍ରତ୍ୟେକଟିକୁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ବିଚାରକୁ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତା'ଛଡ଼ା ପରିସ୍ଥିତିକୁ ବି ବିଚାର କରାଯିବା ଦରକାର । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଜୀବସାର ସି ଏକ ପ୍ରତିଜାରକ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ତ ଅନ୍ୟ କେତେକ ସମୟରେ ଏହା ଜାରଣ କ୍ରିୟାରେ ସହାୟକ ହୋଇପାରେ ।

ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ବି ଆପଣଙ୍କ ଦେହର କୋଷାବଳୀ ଶରୀର ରକ୍ଷା ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରତିଜାରକ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଥାଏ । *ଆମେ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉ ଏବଂ କେତେକ ପରିପୂରକ ବି ପ୍ରତିଜାରକର ଉତ୍ସ ହୋଇଥାଏ । ବିଲାତି ବାଇଗଣ(ଟମେଟୋ)ରେ ଥିବା ଲାଇକୋମିନ୍, କଲରାର ଲ୍ୟୁଟିନ୍, କୋକାର ଫ୍ଲାଭନ୍‌ଏଡସ୍, ଜାମୁକୋଳିରୁ ମିଳୁଥିବା ଆନ୍ଥୋସ୍ୟାନିନ୍, ସେଓ ଏବଂ ପିଆଜରୁ ମିଳୁଥିବା କ୍ୱେର୍‌ସେଟିନ୍ ଏବଂ ଗ୍ରୀନ୍‌ଟିରୁ ମିଳୁଥିବା କ୍ୟାଟେଚିନ୍ ଆଦି ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରତିଜାରକର ଉଦାହରଣ । ଏହାଛଡ଼ା ଜୀବସାର ସି , ଜୀବସାର ଇ ଏବଂ ସେଲେନିଅମ୍‌ରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତିଜାରକ ଗୁଣ ରହିଛି ବୋଲି ଜଣାଯାଏ ।*

ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଜ୍ଞାପନ ମାଧ୍ୟମରେ ବୟସର ପ୍ରଭାବକୁ ମନ୍ଥର କରିବା ଏପରିକି ପ୍ରାୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଲୋପ କରିବାରେ ପ୍ରତିଜାରକର ଅଦ୍‌ଭୂତ କ୍ଷମତା ଥିବାର ଦାବୀ କରାଯାଏ । ପ୍ରତିଜାରକର ଗୁଣାବଳୀ ମଧ୍ୟରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା, ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ହୋଇଥିଲେ ତା'ର ଉନ୍ନତି କରିବା ଏବଂ କର୍କଟ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ତଥା ଏହାର ଦୂରୀକରଣରେ ଏହାର ଶକ୍ତି ବିଷୟରେ ଅନେକ ବର୍ଣ୍ଣନା ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ । *ଯେଉଁମାନେ ପ୍ରତିଜାରକ ବହୁଳ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କ ସାଧାରଣ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଅନେକ ଉନ୍ନତି ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଲେହେଁ, ବିଜ୍ଞାପନମାନଙ୍କରେ ପ୍ରତିଜାରକର ପ୍ରଶସ୍ତିରେ ଯାହାସବୁ କୁହାଯାଏ, ତାହା ଅନେକ ପରୀକ୍ଷଣରେ ଭୁଲ ବୋଲି ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇଛି ।*

ପ୍ରାୟ ୨ ଲକ୍ଷ ୩୦ ହଜାର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପ୍ରକାରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ, ପ୍ରତି ଜାରକକୁ ପରିପୂରକ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଦୀର୍ଘଜୀବୀ ହେବାରେ ଏହା ସାହାଯ୍ୟ କରେନାହିଁ । ବରଂ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ । ଏ ସମସ୍ତ ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଜୀବସାର ଇ, ବିଟା କାରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଜୀବସାର ଏ ପରିପୂରକ ଭାବେ ଦିଆଯାଇଥିଲା, ସେମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ହୋଇଥିଲା । ଜୀବସାର ସି ଦିଆଯାଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ କୌଣସି ଉନ୍ନତି ବା ଅବନତି ଦେଖାଯାଉନଥିଲା । ତେବେ ସେଲିନିଅମ୍ ବଟିକା ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୃତ୍ୟୁହାର ସାମାନ୍ୟ କମିବା ଭଳି ମନେ ହେଲା । ଏ ବିଷୟରେ ଆହୁରି ଅଧିକ ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯିବା ଦରକାର ବୋଲି ଗବେଷକମାନେ ମତ ବ୍ୟକ୍ତ କରିଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିପୂରକ ଦିଅଯାଏ, ସେମାନଙ୍କର ହୃଦ୍‌ଘାତ ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ । ଏ ସମସ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନକୁ ଏକତ୍ର କରି ବିଚାର କଲେ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ପ୍ରତି ଜାରକକୁ ବାହାରୁ ବଟିକା ବା କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ଆକାରରେ ପରିପୂରକ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ଲାଭ ମିଳିନଥାଏ । *ଅପର ପକ୍ଷରେ ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସେମାନଙ୍କ ଭୋଜନରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପ୍ରତିଜାରକ ପରିପୂର୍ଣ୍ଣ ଖାଦ୍ୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ । ତେଣୁ ଭୋଜନରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାହିଁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ପ୍ରତିଜାରକ ପାଇବାର ପ୍ରକୃଷ୍ଟ ଉପାୟ ।*

ଧାରଣା -୧ : ଜୀବସାରର ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣ :

ସାରଣୀରେ ଥିବା ଜୀବସାରଗୁଡ଼ିକର ଦୈନିକ ମାତ୍ରା ଭେଷଜ ଅନୁଷ୍ଠାନ, ଆମେରିକା ଦ୍ୱାରା ଅନୁମୋଦିତ । ଭାରତର ଜାତୀୟ ପୁଷ୍ଟି ସଂସ୍ଥାନ, ହାଇଦ୍ରାବାଦ ମଧ୍ୟ ସେହିସବୁ ପରିମାଣକୁ ସ୍ୱୀକାର କରେ । ପରିମାଣଗୁଡ଼ିକ ସ୍ଥଳ ବିଶେଷରେ ମିଲିଗ୍ରାମ, ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ କିମ୍ବା ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଏକକ(ଆଇୟୁ)ରେ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଇଛି । ଅନ୍ୟ କିଛି ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇନଥିଲେ ସମସ୍ତ ପରିମାଣ ୧୮ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ ।

ଜୀବସାର (ସାଧାରଣ ନାମ) ଓ ତାହାର ଉପକାର	ଆର୍‌ଡିଏ ବା ଏ ଆଇ	ୟୁଏଲ୍ (ଅପର ଲିମିଟ୍)	କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ (ଖାଦ୍ୟଉତ୍ସ)	ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?
ଜୀବସାର ଏ : ରେଟିନଲ୍				
ରେଟିନାଲ୍ ଏବଂ ରେଟିନଇକ୍ ଅମ୍ଳ - ଶରୀର ଭିତରେ ଜୀବସାର ଏ ର ସକ୍ରିୟ ଅବତାର ବିଟା କାରୋଟିନ୍‌କୁ ବି ଶରୀର ଆବଶ୍ୟକ ଅନୁସାରେ ଜୀବସାର 'ଏ' ରେ ପରିଣତ କରିପାରେ) • ଦୃଷ୍ଟି ପାଇଁ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ । • ଚକ୍ଷୁ ଏବଂ ଚର୍ମକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖେ । • ଅସ୍ଥିର ବୃଦ୍ଧିରେ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ।	ପୁରୁଷ : ୯୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ (୩୦୦୦ଆଇୟୁ) ମହିଳା : ୭୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ (୨୩୩୩ ଆଇୟୁ)	୩୦୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ (୧୦୦୦୦ ଆଇୟୁ)	ଯକୃତ, ଅଣ୍ଡା, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି, ମାଛ, କ୍ଷୀର, ଛେନା, ବିଟା କାରୋଟିନ୍‌ର ଉତ୍ସ: ଗାଜର, ଶାଗ, କଖାରୁ, ଆମ୍ବ, ପାଳଙ୍ଗ, ଶଲଗମ୍ ।	• ଅତି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପରିପୂରକ ରୂପେ ନିଆଯାଉଥିବା ଜୀବସାର ଏ ଅସ୍ଥି ପାଇଁ ହାନିକାରକ ହୋଇପାରେ । • ଧୂମପାନକାରୀମାନେ ବିଟା କାରୋଟିନ୍ ପରିପୂରକ ନେଲେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । • ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପ୍ରମାଣ ନଥିଲେ ହେଁ, ଅନେକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ କାରୋଟିଏନ୍ ଲିଇକୋପିନ୍ ଯୋଗୁ ପୁରୁଷ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । • କାରୋଟିନଏଡ୍ ଲିଇକୋପିନ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ ।
ଥାୟାମିନ୍ (ଜୀବସାର ବି୧):				
ଖାଦ୍ୟକୁ ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସୁସ୍ଥ ଚର୍ମ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ମାଂସପେଶୀ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ କେଶର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବି ଦରକାର ।	ପୁ: ୧୨ ମିଗ୍ରା. ମ: ୧.୧ ମିଗ୍ରା	ଜଣାନାହିଁ	ଘୁଷୁରୀ ମାଂସ, ସୋୟାବିନ କ୍ଷୀର, ତରଭୁଜ, କଖାରୁ ଜାତୀୟ ପରିବା ।	ଅତ୍ୟାଧିକ ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ, ଫଳରେ ଥାୟାମିନ୍ ଅଭାବ ହୋଇପାରେ, ଏହା ଫଳରେ ବେରୀବେରୀ ନାମକ ଏକ ପ୍ରକାର ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୁଏ ।
ରିବୋ ଫ୍ଲାବିନ୍ (ଜୀବସାର ବି୨):				
ଖାଦ୍ୟକୁଶକ୍ତିରେପରିଣତକରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସୁସ୍ଥ ଚର୍ମ କେଶ, ରକ୍ତ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।	ପୁ: ୧.୩ ମି.ଗ୍ରା. ମ: ୧.୧ ମି.ଗ୍ରା.	ଜଣାନାହିଁ	କ୍ଷୀର, ଦହି, ଛେନା, ଚିକିଚ୍ଛୁଟା ଶସ୍ୟ, ମୋଟା ଅଟା ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ଯକୃତ, ମାଂସ	ରିବୋଫ୍ଲାବିନ୍ ମୁଖ୍ୟତଃ ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କରୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହା ଆଲୋକଦ୍ୱାରା ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ କ୍ଷୀର, ଦହି ଇତ୍ୟାଦି ଯେଉଁ ପାତ୍ର ବା ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ରଖାଯାଏ ତାହା ଅସ୍ୱଚ୍ଛ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜୀବସାର (ସାଧାରଣ ନାମ) ଓ ତାହାର ଉପକାର	ଆର୍‌ଡିଏ ବା ଏ ଆଇ	ୟୁଏଲ୍ (ଅପର ଲିମିଟ୍)	କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ (ଖାଦ୍ୟଉତ୍ସ)	ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?
ନିଆସିନ୍ / ନିକୋଟିନିକ୍ ଅମ୍ଳ ଜୀବସାର ବି୩				
• ଖାଦ୍ୟକୁ ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ କରିବାରେ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । • ସୁସ୍ଥ ଚର୍ମ, ରକ୍ତ କୋଷ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀ ପାଇଁ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ।	ପୁ: ୧୬ ମି.ଗ୍ରା. ମ: ୧୪ ମି.ଗ୍ରା.	୩୫ ମି.ଗ୍ରା.	କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ମାଛ, ଗୋଟା ଶସ୍ୟଜାତ ଖାଦ୍ୟ, ଛତୁ, ଆଳୁ	ପ୍ରାକୃତିକ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସରୁ ନିଆସିନ୍ ମିଳିପାରେ । ତେବେ ଶରୀର ଦ୍ୱାରା ଆମିନୋ ଅମ୍ଳ ଟ୍ରିପ୍ଟୋଫାନ୍‌ରୁ ଜୀବସାର ବି୬ ସାହାଯ୍ୟରେ ବି ଏହା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରେ ।
ପାଣ୍ଟୋଥେନିକ୍ ଅମ୍ଳ (ଜୀବସାର ବି୫)				
• ଖାଦ୍ୟକୁ ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । • ବିଭିନ୍ନ ବସା(ଲିପିଡ) ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରସାରକ, ଷ୍ଟିରଏଡ୍ ହରମୋନ୍ ଏବଂ ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।	୫ ମିଗ୍ରା.	ଜଣାନାହିଁ	କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ଗୋଟା ଶସ୍ୟ, ବ୍ରୋକୋଲି, ଛତୁ ଆଭୋକାଡ଼ୋ ଆଦି ସମେତ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟରେ ଭରପୂର ଥାଏ ।	ଅନେକ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ ଏହା ମିଳୁଥିବା ଯୋଗୁଁ ସାଧାରଣତଃ ଏହାର ଅଭାବ ଜନିତ କୌଣସି ରୋଗ ହୋଇନଥାଏ । ଗ୍ରୀକ୍ ଶବ୍ଦ ପାଣ୍ଟୋଥେନ୍ ଅର୍ଥାତ୍ 'ସର୍ବତ୍ରରୁ' । ତଦନୁସାରେ ଏହାର ନାମକରଣ ହୋଇଛି ।
ଜୀବସାର ବି୬ ;(ପାଇରିଡକ୍ସିନ୍, ପାଇରି ଡକ୍ସାମିନ୍)				
• ରକ୍ତରେ ହିମୋସିଷ୍ଟିନ୍ ସ୍ତର ହ୍ରାସ ହୃଦ୍‌ରୋଗ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତେବେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରେ କି ନାହିଁ ଜଣାନାହିଁ । • ନିଦ୍ରା, କ୍ଷୁଧା ଏବଂ ମନୋଭାବ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଉଥିବା ସିରୋଟୋନିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଟ୍ରିପ୍ଟୋଫାନ୍ → ନିଆସିନ୍ → ସିରୋଟୋନିନ୍ • ଲୋହିତ ରକ୍ତ କୋଷ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । • ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତି ଏବଂ ବୋଧଜ୍ଞାନସାମର୍ଥ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ ।	ବୟସ: (୧୮-୫୦) ପୁ: ୧.୩ ମିଗ୍ରା. ମ : ୧.୩ ମିଗ୍ରା. ୫୧+ ପୁ: ୧.୭ ମିଗ୍ରା. ମ: ୧.୫ ମିଗ୍ରା.	୧୦୦ ମିଗ୍ରା.	ମାଂସ, ମାଛ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ଶିମ୍ବ ଜାତୀୟ ପରିବା ସୋୟାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଟୋଫୁ ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଉତ୍ପାଦ । ଆଳୁ, କଦଳୀ ଏବଂ ତରଭୁଜ	ଅନେକ ଚିକିତ୍ସକ ଜୀବସାର ବି୬କୁ କାର୍ପାଲ୍ ଟନେଲ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ ଏବଂ ପ୍ରାକ୍ ଋତୁସ୍ରାବ ଅସୁସ୍ଥତା ଆଦିରେ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏସବୁର ଉପଶମରେ ଜୀବସାର ବି୬ର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ନଥାଏ ।

ଜୀବସାର (ସାଧାରଣ ନାମ) ଓ ତାହାର ଉପକାର	ଆର୍‌ଡିଏ ବା ଏ ଆଇ	ୟୁଏଲ୍ (ଅପର ଲିମିଟ୍)	କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ (ଖାଦ୍ୟଉତ୍ସ)	ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?
ବାୟୋଟିନ୍ (ଜୀବସାର ବି୭)				
• ଖାଦ୍ୟକୁ ଶକ୍ତିରେ ପରିଣତ କରିବା ଏବଂ ଗ୍ଳୁକୋଜ୍ ସଂଶ୍ଳେଷଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । • କେତେକ ବସାଅମ୍ଳର ଗଠନ ଏବଂ ଭାଙ୍ଗ କ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । • ସୁସ୍ଥ ଅସ୍ଥି ଏବଂ କେଶ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।	୩୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍	ଜଣାନାହିଁ	ଅନେକ ଖାଦ୍ୟରେ ଥାଏ, ମୋଟା ଶସ୍ୟ, ବିଭିନ୍ନ ଅଂଗର ମାଂସ (ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, କଲିଜା, ବୃକକ୍) ଅଣ୍ଡାର ହଳଦିଆ ଅଂଶ, ସୋୟାବିନ୍	ଶରୀର ଖୁବ୍ କମ୍ ବାୟୋଟିନ୍ ଆବଶ୍ୟକ କରେ । ତହିଁରୁ କିଛି ଅନ୍ତନଳୀରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇଥାଏ । ତହିଁରୁ କେତେ ପରିମାଣ ଶରୀର ପରିଶୋଷଣ କରେ ତାହା ଏଯାଏଁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇନାହିଁ ।
ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ (ଜୀବସାର ବି୯, ଫୋଲେଟ୍)				
• ନୂତନ କୋଷ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । • ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡରେ ଜନ୍ମଗତ ବିକାର ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିବାହିତ ମହିଳା ଏହାକୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଥମ କିଛି ସପ୍ତାହରେ ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭ ବିଷୟରେ ଜଣାପଡ଼ିନଥାଏ । • ହିମୋ ସିଷ୍ଟିନ୍ ସ୍ତର ହ୍ରାସ କରିପାରେ । କିନ୍ତୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଶଙ୍କା କମେଇ ନାହିଁ ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ । • ବୃହଦାନ୍ତ୍ର କର୍କଟରୋଗ ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରିପାରେ ।	୪୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍	୧୦୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍	ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଯଥା ଶତାବରୀ, ପାଳଙ୍ଗ, ସାଲଗମ୍, ବ୍ରୋକୋଲୀ ଶିମ ଓ ମଟର ଜାତୀୟ ପରିବା, କମଳା ରସ, ବିଲାତି ବାଇଗଣ ରସ ଇତ୍ୟାଦି	ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କରେ ଥିବା ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଅପେକ୍ଷା ପରିପୂରକ ବଟିକା ଅଧିକ ଏବଂ ସହଜରେ ପରିଶୋଷିତ ହୋଇଥାଏ । • କେତେକ ଗବେଷଣାର ଅନୁମୋଦନ ଅନୁସାରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ବୟସ ସୀମାରେ ଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳା ଦୈନିକ ୮୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଫଲିକ୍‌ଅମ୍ଳ ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ପରିମାଣ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର କିମ୍ବା ଦୈନିକ ଏକ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ବଟିକାରୁ ମିଳିପାରେ । • ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଯୋଗୁଁ ଜୀବସାର ବି୧୨ ଅଭାବ ହୋଇପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳକୁ ବନ୍ଦ ନକରି ବରଂ ଜୀବସାର ବି୧୨ର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣ ଗ୍ରହଣ କରିବା ବିଧେୟ ।
ଜୀବସାର ବି୧୨ (ସାଇନୋକୋବାଲାମିନ୍)				
• ହୋମୋସିଷ୍ଟିନ୍ ସ୍ତର ହ୍ରାସ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ କି ନାହିଁ ଜଣାନାହିଁ । • ନୂତନ କୋଷ ତିଆରିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ • ସ୍ନାୟୁ କୋଷରୁ ରକ୍ଷା କରେ ଏବଂ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ବୃଦ୍ଧିରେ ସହାୟକ ହୁଏ ।	୨.୪ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍	ଜଣାନାହିଁ ।	ମାଂସ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ, ମାଛ, କ୍ଷୀର, ଛେନା, ଅଣ୍ଡା, ବଳିଷ୍ଠ କରାଯାଇଥିବା ଶସ୍ୟ, ବଳିଷ୍ଠ କରାହୋଇଥିବା ସୋୟାବିନ୍ କ୍ଷୀର	• ବିଶେଷ କରି ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ଏହି ଜୀବସାର ଅଭାବ ଦେଖାଦିଏ । କାରଣ ଖାଦ୍ୟରୁ ଏହାର ପରିଶୋଷଣ କରିବା ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ କଷ୍ଟକର । କେବଳ ପ୍ରାଣୀଜ ଉତ୍ସରୁ ଜୀବସାର ବି୧୨ ମିଳିଥାଏ । ତେଣୁ ନିରାମିଷ ଭୋଜନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ବଟିକା ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଭିଟାମିନ (ସାଧାରଣ ନାମ) ଓ ତାହାର ଉପକାର	ଆରଡିଏ ବା ଏ ଆଇ	ୟୁଏଲ୍ (ଅପର ସୀମା)	କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ (ଖାଦ୍ୟଉତ୍ସ)	ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?
• ଲୋହିତ ରକ୍ତ କୋଷ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । • ଭିଟାମିନ ସି ଅଧିକ ଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଫଳରେ ମୁଖମଣ୍ଡଳ ଖାଦ୍ୟନଳୀ, ପାକସ୍ଥଳୀ ଏବଂ ସ୍ତନ ଆଦି କର୍କଟ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । • କ୍ଷତକୁ ଭରଣ କରିବା ତଥା ରକ୍ତ-ବାହିକାରେ କାନ୍ଥକୁ ସହାୟକ ହେଉଥିବା ସଂଯୋଜକ ତନ୍ତୁ (କୋଲାଜେନ୍) ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । • ସିରୋଟୋନିନ୍ ଏବଂ ନର୍ଏପିନେଫ୍ରିନ୍ ପରି ସ୍ନାୟୁ ସଂଚରକ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । • ଅସ୍ଥିର ଅଣୁ (ଯାହା କୋଷକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ) ଗୁଡ଼ିକୁ, ନିରପେକ୍ଷ କରଣ କରି ପ୍ରତିଜାରକ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରିଥାଏ । • ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଦୃଢ଼ୀଭୂତ କରେ ।	ପୁ : ୯୦ ମିଗ୍ରା. ମ: ୭୫ ମିଗ୍ରା. ଧୂମପାନକାରୀ ୩୫ ମିଗ୍ରା. ମିଶାନ୍ତୁ	୨୦୦୦ ମିଗ୍ରା.	ଫଳ ଏବଂ ପନିପରିବା । (ବିଶେଷକରି ଲେମ୍ବୁ ଓ କମଳା ଜାତୀୟ ଫଳ) ଆଳୁ, ବ୍ରୋକୋଲି, ପାଳଙ୍ଗ ବିଲାତି ବାଇଗଣ, ଗଜାମୁଗ,	• ଭିଟାମିନ ବି୧୨ ଅଭାବ ହେଲେ ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇବା ସାଙ୍ଗକୁ ହାତ ଓ ଗୋଡ଼ କାଲୁଆ ଲାଗିପାରେ । • *ଅନେକ ଚିକିତ୍ସକ ଥଣ୍ଡା କାଶ ସର୍ଦ୍ଦି ରୋଗରେ ଭିଟାମିନ ସି'ର ଅଧିକ ମାତ୍ରା ଦେଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି, ଏଭଳି ଚିକିତ୍ସାର କୌଣସି ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଯଥାର୍ଥତା ନାହିଁ । ବରଂ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଏହା ତରଳ ଝାଡ଼ା କରିଥାଏ ।*
ଭିଟାମିନ -ଡି (କାଲ୍‌ସି ଫେରଲ)				
• ରକ୍ତରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଏବଂ ଫସଫରସ୍‌ର ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତର ରକ୍ଷା କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଏହି ଦୁଇ ଧାତୁସାର ଅସ୍ଥି ର ଦୃଢ଼ତା ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । • ଦାନ୍ତ ଏବଂ ହାଡ଼ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । • କଶେରୁକ ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ଭଙ୍ଗୁରତା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ଏହାର ପରିପୂରକ ବଟିକା / କ୍ୟାପସୁଲ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।	ବୟସ : ୧-୭୦ ୧୫ ମାଇକ୍ରୋ ଗ୍ରାମ୍ (୬୦୦ ଆଇୟୁ) ବୟସ ୭୧+ : ୨୦ ମାଇକ୍ରୋ ଗ୍ରାମ୍ (୮୦୦ ଆଇୟୁ)	୧୦୦ ମାଇକ୍ରୋ ଗ୍ରାମ୍ (୪୦୦୦ ଆଇୟୁ)	ବଳିଷ୍ଠ କରାଯାଇଥିବା (ଫର୍ଟିଫାଇଡ୍) କ୍ଷୀର ବଳିଷ୍ଠ କରାଯାଇଥିବା ଭଜୁଣି, ଚର୍ବିଯୁକ୍ତ ମାଛ (ସାଲ୍‌ମନ୍ ଇଲିଶି ଇତ୍ୟାଦି)	• ଭିଟାମିନ ଡି ର ମୁଖ୍ୟ ଉତ୍ସ ହେଉଛି ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ । କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକରୁ ଏହା ମିଳିପାରେ ।

ଜୀବସାର (ସାଧାରଣ ନାମ) ଓ ତାହାର ଉପକାର	ଆରଡିଏ ବା ଏ ଆଇ	ୟୁଏଲ୍ (ଅପର ଲିମିଟ୍)	କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ (ଖାଦ୍ୟଉତ୍ସ)	ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?
ଜୀବସାର ଇ (ଆଲ୍‌ଫା ଟୋକୋଫେରଲ୍)				
• ଅସ୍ଥିର ଅଣୁ (ଯାହା କୋଷକୁ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ) ଗୁଡ଼ିକୁ ନିରପେକ୍ଷୀକରଣ କରି ପ୍ରତିକାରକର ବିଷୟରେ ଏ କାମ କରେ ।	୧୫ ମିଗ୍ରା. (ପ୍ରାୟ ୩୨ ଆଇୟୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉତ୍ସ ଏବଂ ୩୩	୧୦୦୦ ମିଗ୍ରା. + (୨୨୦୦ ଆଇୟୁ)	ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ । ପନିପରିବା, ତେଲ, ବାଦାମ, ଲହୁଣୀ, ଗହମ ଗଜା, ସବୁଜ ଶାଗ, ମୋଟା ଚାଉଳ, ଅଣ୍ଡା, ମାଛ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦି ।	• ଅନେକ ଭ୍ରମାତ୍ମକ ଭାବେ ଭାବନ୍ତି ବୟସ ପ୍ରଭାବରେ ହେଉଥିବା ଚର୍ମ କୁଞ୍ଚନ ଜୀବସାର ଇ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ । ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟ ଉପସ୍ଥାପିତ ହୋଇନାହିଁ ।
• ଜୀବସାର ଏ ଏବଂ କେତେକ ପ୍ରକାର ବସାକୁ ଶରୀର ଭିତରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କରିଥାଏ ।	ଆଇୟୁ ସଂଶ୍ଳେଷିତ	ଉତ୍ସରୁ		• ଯଦି ଜୀବସାର ଇ' ଖାଇବାକୁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି, ଯେଉଁ ପରିପୂରକରେ ୨୦୦ ଆଇୟୁ ଥିବ ତାହା ବାଛନ୍ତୁ ।
ଜୀବସାର କେ (ଫାଇଲୋକୁଇନନ୍, ମେନାକ୍ୱିନନ୍)				
• ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରୁଷିୟାର ଏବଂ କାଲ୍‌ସିଅମ୍‌କୁ ସକ୍ରିୟ କରାଏ ।	ଏ ଆଇ ପୁ: ୧୨୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍	ଜଣାନାହିଁ	ବନ୍ଧାକୋବି, ଯକୃତ, ଅଣ୍ଡା କ୍ଷୀର, ପାଳଙ୍ଗ, ବ୍ରୋକୋଲି ଗଜାମୁଗ, ଗଜାବୁଟ,	• ଅନ୍ତନଳୀରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ଜୀବସାର 'କେ' ପ୍ରସ୍ତୁତ କରେ । ଆମ ଆବଶ୍ୟକତାର ଅଧେ ଏଇ ଉତ୍ସରୁ ମିଳିଥାଏ ।
• ଅଣ୍ଟାର ଅସ୍ଥିଭଙ୍ଗ ପ୍ରତିରୋଧରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିପାରେ ।	ମ: ୯୦ । ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍		ଗଜରା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଶାଗ	• ଆପଣ ପ୍ରତି ଆଟଂଚ ଔଷଧ ଖାଉଥିଲେ ଜୀବସାର 'କେ' ମାତ୍ରା ସ୍ଥିର ବଜାୟ ରଖନ୍ତୁ ।

ସାରଣୀ -୨ : ଧାତୁସାରମାନଙ୍କର ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣ :

ଜୀବସାର (ସାଧାରଣ ନାମ) ଓ ତାହାର ଉପକାର	ଆର୍‌ଡିଏ ବା ଏ ଆଇ	ୟୁଏଲ୍ (ଅପର ଲିମିଟ୍)	କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ (ଖାଦ୍ୟଉତ୍ସ)	ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?
କାଲ୍‌ସିଅମ୍ :				
• ଅସ୍ଥି ଓ ଦାନ୍ତ ତିଆରି କରେ । ଏଗୁଡ଼ିକୁ ରକ୍ଷା କରେ । • ମାଂସପେଶୀର ସଙ୍କୁଚନ ଓ ପ୍ରସାରଣ ରକ୍ତ ଜମାଟ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁପ୍ରେରଣାର ସଂଚରଣରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । • ହରମୋନ୍ କ୍ଷରଣ ଏବଂ ଅଣୁ କିଣ୍ୱକଙ୍କ ସକ୍ରିୟତାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । • ଉପଯୁକ୍ତ ରକ୍ତଚାପ ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।	ବୟସ ୧୮-୫୦ ୧୦୦୦ ମିଗ୍ରା ବୟସ ୫୧+ ୧୨୦୦ ମିଗ୍ରା.	୨୫୦୦ ମିଗ୍ରା.	ଦହି, ଛେନା, କ୍ଷୀର, ସୋୟା, ଛେନା, ସାର୍ଡ଼ାଇନ୍ ମାଛ, ସାଲ୍‌ମନ୍ ମାଛ, ସବୁଜ ଶାଗ, ଓ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ	• ଖାଦ୍ୟରେ ମିଳୁଥିବା କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପ୍ରାୟ ଶତକଡ଼ା ୩୦ ଭାଗ ପରିଶୋଷିତ ହୁଏ । • ଖାଦ୍ୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ରହିଲେ ପୁରୁଷଗ୍ରନ୍ଥି କର୍କଟ ରୋଗ ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । • କେତେକ ଚିକିତ୍ସକ ଗର୍ଭବତୀ ଏବଂ ସ୍ତନ୍ୟ ଦାତ୍ରୀ ମା'ମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ମାତ୍ରା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏ ବିଷୟରେ ଆପଣ ନିଜର ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
କ୍ଲୋରାଇଡ୍:				
• ଦେହର ଜଳୀୟ ଅଂଶକୁ ସଂତୁଳିତ କରେ ଏବଂ ପୋଟାସିଅମ୍ • ପାକସ୍ଥଳୀ ଅମ୍ଳର ଏକ ଅଂଶ, ହଜମ କରାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।	ବୟସ ୧୮-୫୦ ପୁ: ୨୩୦୦ ମିଗ୍ରା ବୟସ : ୫୧-୭୦ ୨୦୦୦ ମିଗ୍ରା. ବୟସ : ୭୧+ ୧୮୦୦ ମିଗ୍ରା.	୩୦୦୦ ମିଗ୍ରା.	ଲୁଣ (ସୋଡ଼ିଅମ୍ କ୍ଲୋରାଇଡ) ସୋୟାବିନ୍ ସସ୍, ସଂସାଧିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ	• କ୍ଲୋରାଇଡ, ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଆମ ଶରୀରରେ ଜଳାଂଶର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରେ ।
କ୍ରୋମିଅମ୍ :				
• ଇନ୍‌ସୁଲିନର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ କରେ । • ସ୍ୱାଭାବିକ ରକ୍ତ ଶର୍କରା ସ୍ତର ବଜାୟ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୁଏ । • ସ୍ଥୂଳକାୟରୁ ଶକ୍ତିକୁ ମୁକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।	ବୟସ : ୧୯-୫୦ ପୁ : ୩୫ ମାଗ୍ରା. ମ : ୨୫ ମା.ଗ୍ରା. ବୟସ ୫୧+ ପୁ : ୩୦ ମା.ଗ୍ରା. ମ : ୨୦ ମା.ଗ୍ରା.	ଜଣାନାହିଁ	ଅଧିକାଂଶ କୁକୁଡ଼ା ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପକ୍ଷୀ ମାଂସ, ମାଂସ, ମାଛ, କେତେକ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ମଞ୍ଜିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଛେନା	• ପଲିସ୍ କରାଯାଇନଥିବା ଖାଦ୍ୟ, ମଞ୍ଜିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଛେନା କ୍ରୋମିଅମ୍‌ର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉତ୍ସ ।
ତମ୍ବା :				
• ଲୌହ ଚୟାପଚୟନରେ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରେ । • ଲୋହିତ ରକ୍ତ କୋଷ ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।	୯୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍	୧୦୦୦୦ ମାଇ-କ୍ରୋଗ୍ରାମ୍	ଯକୃତ, ଶାମୁକା, ମଞ୍ଜି ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଜାତ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ, ବିନ୍ ଜାତୀୟ ପରିବା	ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ତମ୍ବା ଅଂଶର ଅଧାରୁ ଅଧିକ ପରିଶୋଷିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଜୀବସାର (ସାଧାରଣ ନାମ) ଓ ତାହାର ଉପକାର	ଆରଡିଏ° ବା ଏ ଆଇ	ୟୁଏଲ୍ (ଅପର ଲିମିଟ)	କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ (ଖାଦ୍ୟଉତ୍ସ)	ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?
ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍:				
• ଅସ୍ଥିକୁ ଶକ୍ତ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ • ଦାନ୍ତରେ କଣା ହେବାକୁ ପ୍ରତିରୋଧ	ପୁ: ୪ ମିଗ୍ରା ମ: ୩ ମିଗ୍ରା	୧୦ ମିଗ୍ରା	ସାମୁଦ୍ରିକ ମାଛ, ଚା, ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ମିଶାଯାଇଥିବା ପାଣି, ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଥିବା ଟୁଥ୍‌ପେଷ୍ଟ	ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ କ୍ଷତିକାରକ । ଅଧିକ ଦିନ ଯାଏଁ ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍‌ଯୁକ୍ତ କରେ । ପାଣି ପିଇଲେ ଫ୍ଲୋରୋସିସ୍ ପରି ସାଂଘାତିକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।
ଆୟୋଡିନ :				
• ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ହରମୋନ୍‌ର ମୁଖ୍ୟାଂଶ ଏହି ହରମୋନ୍ ଦେହର ଉତ୍ତାପ ବଜାୟ ରଖେ, ସ୍ନାୟୁ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀର କାର୍ଯ୍ୟକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ପ୍ରଜନନ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ବିକାଶରେ ଏହାର ଭୂମିକା ଥାଏ ।	୧୫୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍	୧୧୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ	ଆୟୋଡିନଯୁକ୍ତ ଲବଣ, ସଂସାଧିତ ଖାଦ୍ୟ, ସମୁଦ୍ର ଜାତ ଖାଦ୍ୟଦ୍ରବ୍ୟ	ଆୟୋଡିନ୍ ଅଭାବ ନହେବା ପାଇଁ ଆମ ଦେଶରେ ଲୁଣକୁ ଆୟୋଡିନଯୁକ୍ତ କରି ଦିଆଯାଉଛି । ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦେଶରେ ପାଉଁରୁଟି ଏବଂ ପିଇବା ପାଣିରେ ଆୟୋଡିନ୍ ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ ।
• ଲୋହିତ ରକ୍ତ କଣିକାର ହିମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀରେ ମାୟୋ- ଗ୍ଲୋବିନ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ଅମ୍ଳଜାନର ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ଚଳାଚଳକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । • ଆମିନୋ ଅମ୍ଳ, କୋଲାଜେନ୍, ସ୍ନାୟୁ ସଂଚରଣ ଏବଂ ହରମୋନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।	ବୟସ : ୧୯ -୫୦ ପୁ - ୮ ମିଗ୍ରା. ମ- ୧୮ ମିଗ୍ରା. ବୟସ : ୫୧-୭୦ ପୁ : ୮ମି. ମ : ୮ ମି.	୪୫ ମି.ଗ୍ରା.	ମାଂସ, ପକ୍ଷୀମାଂସ, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ଫଳ, ସବୁଜ ପରିବା ଲୌହ ଦ୍ୱାରା ବଳିଷ୍ଠ ପାଉଁରୁଟି	• ସନ୍ତାନଧାରଣ ବୟସ ସୀମା ଭିତରେ ମହିଳା ଯଥେଷ୍ଟ ଲୌହସାର ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । • ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଜୀବସାର ସି, ଶାଗ, ବିନ୍ସ୍, ମାଂସ, ମାଛ, ପକ୍ଷୀ ମାଂସ ଥିଲେ ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ଲୌହସାରର ପରିଶୋଷଣ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହୋଇଥାଏ ।
ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ :				
• ଦେହର ଅନେକ ରାସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପରିମାଣ ପାଇଁ ଦରକାର ହୁଏ । • କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ସହିତ ମିଶି ମାଂସପେଶୀ ସଂକୁଚନ, ରକ୍ତ ଆତଂଚ ଏବଂ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆଦିରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ ।	ବୟସ : ୧୯ -୩୦ ପୁ : ୪୦୦ ମିଗ୍ରା ମ : ୩୧୦ ମିଗ୍ରା. ବୟସ : ୩୧+ ପୁ : ୪୨୦ ମିଗ୍ରା. ମ : ୩୨୦ ମିଗ୍ରା.	ଜଣାନାହିଁ	ସବୁଜ ପରିବା ଯଥା : ପାଳଙ୍ଗ, ବ୍ରୋକୋଲି, ଶିମ୍ବଜାତୀୟ ପରିବା, ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଞ୍ଜି, ମୋଟା ଅଟାର ରୁଟି, କ୍ଷୀର	• ଅନେକ ଲୋକ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପାଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । • ଶରୀରର ମୁଖ୍ୟ ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ଅଂଶ ଅସ୍ଥିମାନଙ୍କରେ ଥାଏ । ରକ୍ତରେ ଏହାର ପରିମାଣ କମିଗଲେ ଅସ୍ଥିରେ ଥିବା ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ଉଭାଣ ଆଗମ ହୋଇଯାଏ ରକ୍ତ ଭିତରକୁ ।

ଜୀବସାର (ସାଧାରଣ ନାମ) ଓ ତାହାର ଉପକାର	ଆର୍‌ଡିଏ ବା ଏ ଆଇ	ୟୁଏଲ୍ (ଉପର ଲିମିଟ୍)	କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ (ଖାଦ୍ୟଉତ୍ସ)	ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?
ମାଙ୍ଗାନିଜ :				
• ଅସ୍ଥି ତିଆରିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । • ଆମିନୋ ଅମ୍ଳ, କୋଲେଷ୍ଟରଲ ଏବଂ ଶ୍ୱେତସାର ଚୟାପଚୟନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।	ପୁ : ୨.୩ ମିଗ୍ରା. ମ : ୧.୮ ମିଗ୍ରା.	୧୧ ମିଗ୍ରା.	ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଶିମ୍ବଜାତୀୟ ପରିବା, ମୋଟା ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ଚା	• ଯଦି ପରିପୂରକ ନେଉଥାଆନ୍ତି ଉପରସୀମାରୁ ଅଧିକ କଦାପି ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । • ଯେଉଁମାନଙ୍କର ଯକୃତ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ କିମ୍ବା ସମସ୍ୟାଯୁକ୍ତ ସେମାନେ ଏ ଦିଗରେ ଖୁବ୍ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
ମଲିବ୍‌ଡେନମ୍ :				
• ଅନେକ ଅଣୁ କିଣ୍ୱକଙ୍କର ଅଂଶ ବିଶେଷ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଏକ ବିଶେଷ କିଣ୍ୱକ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସଂଘାତିକ ସ୍ନାୟୁଜନିତ କ୍ଷୟକ୍ଷତି ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ ।	୪୫ ମାଇକ୍ରୋ ଗ୍ରାମ୍	୨୦୦୦ ମାଇକ୍ରୋ ଗ୍ରାମ୍	ଶିମ୍ବଜାତୀୟ ପରିବା, ମଞ୍ଜି ଓ କୋଳିଜାତୀୟ ଫଳ, କ୍ଷୀର ଓ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	• ପ୍ରାୟତଃ ମଲିବ୍‌ଡେନମ୍ ଅଭାବ ଦେଖାଯାଇ-ନଥାଏ ।
ଫସଫରସ୍ :				
• ଦାନ୍ତ ଏବଂ ହାଡ଼ର ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ଏବଂ ଏହାକୁ ରକ୍ଷା କରେ ।	୭୦୦ ମିଗ୍ରା.	ବୟସ ୧୮-୭୦ ୪୦୦୦ ମିଗ୍ରା. ବୟସ ୭୧+ ୩୦୦୦ ମିଗ୍ରା.	ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ କ୍ଷୀର ଏବଂ କ୍ଷୀରଜାତ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ମାଂସ, ମାଛ	• କେତେକ ଔଷଧ ଫସଫରସ୍ ସହିତ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଯିବା ଫଳରେ ଫସଫରସ୍ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏନାହିଁ । ତଦ୍ୱାରା ଅସ୍ଥିର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ହୋଇ ପକ୍ଷୀମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, ଯକୃତ ଦୁର୍ବଳତା ଓ ବ୍ୟଥା ହୁଏ । ସବୁଜପରିବା,ବ୍ରୋକୋଲି, ଅଙ୍କୁ, ବାଦାମ ।
ପଟାସିଅମ୍ :				
• ଶରୀରରେ ଜଳାଂଶର ସନ୍ତୁଳନ ରକ୍ଷା କରେ । • ହୃତ୍‌ସ୍ପନ୍ଦନର ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନତା ବଜାୟ ରଖିଥାଏ । ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରେରଣା ପଠାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । • ମାଂସପେଶୀ ସଙ୍କୋଚନ ପାଇଁ ଦରକାର • ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପଟାସିଅମ୍ ଥିଲେ ତାହା ରକ୍ତଚାପ କମାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । • ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପଟାସିଅମ୍ ଥିଲେ ଜରୁରୀ ।	୪୭୦୦ ମିଗ୍ରା.	ଜଣାନାହିଁ	ମାଂସ, କ୍ଷୀର, ଫଳ, ପରିବା, ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଏବଂ ଶିମ୍ବଜାତୀୟ ପରିବା	• ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ପଟାସିଅମ୍ ଯୋଗୁଁ କୌଣସି ବିଷାୟନ ହୁଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ପରିପୂରକ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । • ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଟାଇପ-୧ ମଧୁମେହ ଥାଏ କିମ୍ବା ଯେଉଁମାନେ ଏସିଇ ଇନହିବର ଶ୍ରେଣୀର ଔଷଧଗ୍ରହଣ କରୁଥାନ୍ତି, କିମ୍ବା କେତେକ ମୂତ୍ରବର୍ଦ୍ଧକ କିମ୍ବା ଏନ୍‌ଏସ୍‌ଏଆଇ ଶ୍ରେଣୀର ପ୍ରତି ପ୍ରଦାହ ଔଷଧ ନେଉଥାଆନ୍ତି ସେମାନେ ପଟାସିଅମ୍ ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଦେହର ଅସ୍ଥି ଲାଭବାନ ହୁଏ ।

ଜୀବସାର (ସାଧାରଣ ନାମ) ଓ ତାହାର ଉପକାର	ଆର୍‌ଡିଏ ବା ଏ ଆଇ	ୟୁଏଲ୍ (ଅପର ଲିମିଟ୍)	କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳେ (ଖାଦ୍ୟଉତ୍ସ)	ଆପଣ ଜାଣନ୍ତି କି ?
ସେଲିନିଅମ୍ :				
• ଅସ୍ଥିର ଅଣୁଗୁଡ଼ିକର ନିରପେକ୍ଷୀକରଣ କରି ଏହା ପ୍ରତିକାରକ ଭଳି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । • ଥାଇରଏଡ୍ ହରମୋନ୍ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।	୫୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍	୪୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ	ବିଭିନ୍ନ ଅଂଗ ଯଥା ଯକୃତ ବୃକକ, ମସ୍ତିଷ୍କର ମାଂସ, ସମୁଦ୍ର ଜାତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଓ୍ୱାଲ୍‌ନଟ୍, ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ	• ବ୍ରାଜିଲ୍ ନଟ୍ ଭଳି କେତେକ ଖାଦ୍ୟର ଗୋଟିଏ ପରଖାରେ ବି ଆଉଟିଏ ମାତ୍ରାରୁ ଅଧିକ ସେଲିନିଅମ୍ ରହିଥାଏ ।
ସୋଡ଼ିଅମ୍ :				
• ଶରୀରରେ ଜଳାଂଶର ସନ୍ତୁଳନ କରେ • ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରେରଣା ପଠାଇବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । • ମାଂସପେଶୀର ସଙ୍କୁଚନରେ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । • ରକ୍ତଚାପକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରେ । ଖାଦ୍ୟ ଇତ୍ୟାଦିରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ସାମାନ୍ୟ କମିଲେ ବି ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ ପାଏ ।	ବୟସ: ୧୮ -୫୦ ୧୫୦୦ ମିଗ୍ରା ବୟସ ୫୧-୭୦ ୧୩୦୦ ମିଗ୍ରା. ବୟସ ୭୧+ ୧୨୦୦ ମିଗ୍ରା	୨୩୦୦ ମିଗ୍ରା.	ଲୁଣ, ସୋୟାବିନ୍ ସସ୍ ସଂସାଧିତ ସମସ୍ତ ଖାଦ୍ୟ, ପନିପରିବା	ବିଶେଷଜ୍ଞମାନେ ସର୍ବାଧିକ ମାତ୍ରା ୨୩୦୦ ମିଗ୍ରା. କହିଲା ବେଳେ ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଖାଉଥା'ନ୍ତି । ବ୍ୟକ୍ତି ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ୩୦୦ ମିଗ୍ରା ଅର୍ଥାତ୍ ପ୍ରାୟ ଏକ ଚାମଚ ଲୁଣ । ଅଧିକ ଲୁଣ ଖାଇବା କ୍ଷତିକାରକ । ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ପ୍ରତ୍ୟେକ ସଂସାଧିତ ଖାଦ୍ୟରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଏସବୁ ମିଶି ୟୁଏଲ୍ ସୀମାଠାରୁ ଅନେକ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ ।
ଜିଙ୍କ୍ :				
• ପୁଷ୍ଟିସାର ଏବଂ ଡ଼ିଏନ୍‌ଏ ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । • ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।	ପୁ : ୨୧ ମିଗ୍ରା. ମ: ୮ ମିଗ୍ରା.	୪୦ ମିଗ୍ରା.	ମାଂସ, କେତେକ ସାମୁଦ୍ରିକ ମାଛ, ଶିମ୍ବ ଜାତୀୟ ପରିବା, ମୋଟା ଶସ୍ୟ	• କ୍ଷତ ଭରଣରେ ବି ଜିଙ୍କର ଭୂମିକା ରହିଛି । • ଥଣ୍ଡା କାଶ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଜିଙ୍କ୍ ଥିବା ଲଜେନ୍ସ କାର୍ଯ୍ୟ କରେ ବୋଲି ବୁଝାଯାଏ ।



ମାର୍ଗ ଦର୍ଶିକା

୧୯୪୧ ମସିହାରେ ଆମେରିକାର ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ବୋର୍ଡ ତରଫରୁ ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ଖାଦ୍ୟର ଏକ ଅନୁସୂଚୀ ପ୍ରଥମ କରି ପ୍ରକାଶିତ ହେଲା । ଆମ ଦେଶ ସ୍ୱାଧୀନ ହେବା ପରେ ସେହିପରି ଖାଦ୍ୟ ଓ ପୁଷ୍ଟି ବୋର୍ଡ ଗଠଡ଼ କରାଯାଇ ଦୈନିକ ଖାଦ୍ୟ ସୂଚୀ କିପରି ହେବା ବିଧେୟ ସେ ବିଷୟରେ ଅନୁଧ୍ୟାନ କରାଗଲା । ହାଇଦ୍ରାବାଦ୍‌ଠାରେ ଜାତୀୟ ପୁଷ୍ଟି ଅନୁଷ୍ଠାନ (ଏନ୍‌ଆଇଏନ୍) ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହେଲା । ତା' ପରଠାରୁ ଭାରତର ଜନସମାଜଙ୍କ ପାଇଁ ସେହି ଜାତୀୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ ତରଫରୁ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣ (ଆର୍‌ଡ଼ିଏ) ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇଛି । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଦୂର କରିବାରେ ଏହି ରିପୋର୍ଟଗୁଡ଼ିକ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ବିଂଶ ଶତାବ୍ଦୀର ପ୍ରଥମ ଭାଗରେ ଆମେରିକା ସମେତ ପୃଥିବୀର ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ପୁଷ୍ଟି ଅଭାବ ଜନିତ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ରୋଗ ପରିଲକ୍ଷିତ ହେଉଥିଲା । ଖାଦ୍ୟ ଅଭାବ ସାଙ୍ଗକୁ ବିଶ୍ୱ ଯୁଦ୍ଧର ପ୍ରଭାବରେ ଏହି ଅଭାବ ଅତି ଉତ୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କରି ଅନ୍ତତଃ ଆମେରିକୀୟ ବାସିନ୍ଦାମାନଙ୍କୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଆହାର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ମାର୍ଗ ଦର୍ଶିକା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା ।

ଚିତ୍ର : ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀରେ ପୁଷ୍ଟିସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୂଚନାର ଏକ ନମୂନା

ପୁଷ୍ଟି ସୂଚନା

ଜଣକପାଇଁ ପରଷିବା ପରିମାଣ : ଏକ କପ୍ (୨୨୫ ଗ୍ରା.)

ପାତ୍ରରେ ଥିବା ପରଷିବା ପରିମାଣ : ୨

ଏକ ପରଷାରେ ଥିବା ପରିମାଣ

କ୍ୟାଲୋରୀ୨୫୦	ଚର୍ବିରୁ ମିଳୁଥିବା କ୍ୟାଲୋରୀ ୧୧୦
	ଦୈନିକ ମୂଲ୍ୟର ଶତକଡ଼ା % ଭାଗ
ସମୁଦାୟ ଚର୍ବି (ବସା) ୧୨ ଗ୍ରାମ୍	୧୮ %
ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚର୍ବି ୩ ଗ୍ରାମ୍	୧୫%
ପାର ଚର୍ବି ୬ ଗ୍ରାମ୍	-

କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ୩୦ ମି.ଗ୍ରା.		୧୦%
ସୋଡ଼ିଅମ୍ ୪୭୦ ମି.ଗ୍ରା.		୨୦%
ମୋଟ ଶ୍ୱେତସାର ୩୧ ଗ୍ରାମ	୧୦%	
ସୂତ୍ର ତନ୍ତୁ ୦ ଗ୍ରାମ		୦%
ଚିନି ୫ ଗ୍ରାମ		
ପୁଷ୍ଟିସାର ୫ ଗ୍ରାମ	୧୫%	
ଜୀବସାର ଏ		୪%
ଜୀବସାର ସି		୨%
କାଲସିଅମ୍		୨୦%
ଲୌହସାର		୪%

* ଦୈନିକ ମୂଲ୍ୟ ଦୈନିକ ୨୦୦୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଉପରେ ହିସାବ କରାଯାଉଛି । ଆପଣଙ୍କର ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ କିମ୍ବା କମ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ ।

ଆପଣ ଦୋକାନମାନଙ୍କରୁ କିଣୁଥିବା ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର ପ୍ୟାକେଟ୍ ଉପରେ ଅନୁରୂପ ପୁଷ୍ଟିସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ସୂଚୀତ ତାଲିକାରେ ନିତାନ୍ତ ପକ୍ଷେ କେତେକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପୋଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିବା ବାଧ୍ୟତାମୂଳକ । ଏଥିରେ ପୁଷ୍ଟିସାର, ସ୍ନେହସାର ଏବଂ ଶ୍ୱେତସାର ପରିମାଣ, ଜଣକପାଇଁ ଏକଥର ପରଷା ପରିମାଣରେ ଉପରୋକ୍ତ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକ କେତେ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ତଥା ଏଥିରେ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତାର ଶତକଡ଼ା କେତେଭାଗ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ତା'ର ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହି ସୂଚନାରେ ଉପରୋକ୍ତ ଉପାଦାନ ବ୍ୟତୀତ ସୋଡ଼ିଅମ୍, କ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଆଦି ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଥିଲେ ହେଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଯଥା ପୋଟାସିଅମ୍, ମାଗ୍ନେସିଅମ୍, ଓମେଗା-୩, ବସାମ୍ଳ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବସାମ୍ଳ, ସେଲିଅମ୍ ଜୀବସାର ବି ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ସୂଚନା ନଥାଇପାରେ ।

ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କର ଅନୁମୋଦିତ ଦୈନନ୍ଦିନ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ପୁଷ୍ଟି ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗାବଳୀକୁ ଦୃଷ୍ଟିରେ ରଖି କରାଯାଉଥିଲା । ଗତ ୭୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱକାଳ ସେହି ସୂଚୀର ପ୍ରଚଳନ ଚାଲୁ ରହିଛି । ଯୁକ୍ତରାଷ୍ଟ୍ର ଆମେରିକାରେ ଏହି ସୂଚନା ଯୋଗୁ ପୁଷ୍ଟି ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗାବଳୀ ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟସମସ୍ୟା ପ୍ରାୟତଃ ଦୂର ହେଇଥିଲେ ହେଁ ଏହାଯୋଗୁଁ

ଅନ୍ୟ କେତେକ ଆବାଂଛିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଛି । କେତେକ ଜଟିଳ ବହୁକାଳିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପୁଷ୍ଟି ସହିତ ସଂପର୍କିତ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ମେଦାଳତା, ମଧୁମେହ, କର୍କଟରୋଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଏହାର ଅନ୍ତର୍ଗତ । କେବଳ ଅନୁମୋଦିତ ଦୈନନ୍ଦିନ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ ଉପରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିବଦ୍ଧ କରିବା ଫଳରେ ପୁଷ୍ଟି ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗ ତ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ,କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମୁଖ୍ୟ ଜଟିଳ ଏବଂ ବହୁକାଳିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ଏହାର ଭୂମିକା ନଗଣ୍ୟ ପରି ମନେ ହୁଏ ।

ଅନୁମୋଦିତ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତା(ଆରଡ଼ିଏ) ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ଏକ ଦୁରୂହ ବ୍ୟାପାର । ସେଥିପାଇଁ ଏହାର ପୁନର୍ବିନ୍ୟାସ କରିବା ଏତେ ସହଜ ନୁହେଁ । ଯେହେତୁ ଆରଡ଼ିଏ ବା ଅନୁମୋଦିତ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତା କେବଳ ପୁଷ୍ଟି ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥିଲା, ସେଗୁଡ଼ିକ କେବଳ ସୀମିତ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ପାଇଁ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ବାବଦରେ ମାର୍ଗଦର୍ଶନ ପାଇବା ପାଇଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନଦଣ୍ଡର ବିକାଶ କରାଯାଇଛି । ପୁଷ୍ଟି ପରିଗ୍ରହଣର ଏ ସମସ୍ତ ମାନଦଣ୍ଡକୁ ଏକତ୍ରିତ ଭାବେ ପୁଷ୍ଟି ପ୍ରସଙ୍ଗ ପରିଗ୍ରହଣ ମୂଲ୍ୟାୟନ ବା ଡ଼ିଆର୍‌ଆଇ (ଡ଼ାଏଟାରୀ ରେଫରେନ୍‌ସ୍ ଇନ୍‌ଟେକ୍) କୁହାଯାଏ ।

ଏହି ଡ଼ିଆର୍‌ଆଇ ବା ପୁଷ୍ଟି ପ୍ରସଙ୍ଗ ପରିଗ୍ରହଣ ମୂଲ୍ୟାୟନର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଖୁବ୍ ବ୍ୟାପକ । ବିଭିନ୍ନ ପୁଷ୍ଟି ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ସହିତ ଜଟିଳ ବହୁକାଳିକ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ କରି ସକାରାତ୍ମକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ବ୍ୟାପକ କରାଇବା ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ଆମେରିକାରେ ଡ଼ିଆର୍‌ଆଇ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ଅନୁସାରେ ବିଦ୍ୟାଳୟମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ, ସରକାରୀ କର୍ମସଂସ୍ଥାନମାନଙ୍କରେ ଭୋଜନ ପ୍ରସ୍ତୁତି, ଜେଲ୍‌ମାନଙ୍କରେ କଏଦୀମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପରିପୂରକ ଖାଦ୍ୟ ବିତରଣ ଯୋଜନା ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଗ୍ରହଣ କଲାବେଳେ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଏହିସବୁ ମାନଦଣ୍ଡକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ପାଇଁ ସକ୍ଷମ ହେବା ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଉପରେ ପୁଷ୍ଟି ଉପାଦାନମାନଙ୍କ ବିଷୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସୂଚନା ଦିଆଯିବା ବାଧ୍ୟତା ମୂଳକ କରାଯାଇଛି । ଭାରତ ବର୍ଷରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ନୀତି ଆଂଶିକ ଭାବେ ଅନୁସୃତ ହେଉଛି ।

ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧରେ ଥିବା ଏହିସବୁ ତଥ୍ୟ ପାଠ କଲାବେଳେ ମନେ ରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ଏଥିରେ ଥିବା ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର ପରି ଉପଯୁକ୍ତ ଗୁଣ ଏବଂ ପରିମାଣର ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସ୍ନେହସାର ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଉଦାହରଣସ୍ୱରୂପ ଚିତ୍ରରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସୂଚନାରେ ଶ୍ୱେତସାର ୩୧ ଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ସୂତ୍ରତନ୍ତୁ (ଫାଇବର) ୦ ଗ୍ରାମ୍ ଦର୍ଶାଯାଇଛି । ଶ୍ୱେତସାରର ଗୁଣାତ୍ମକ ମୂଲ୍ୟ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଏକ ସାଧାରଣ ନିୟମ ହେଉଛି, ପ୍ରତି ଏକ ଗ୍ରାମ୍ ସୂତ୍ର ତନ୍ତୁରେ ଅତି ବେଶୀରେ ୧୦ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାର ରହିବା ଉଚିତ । ଅର୍ଥାତ୍ ଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୩୧ ଗ୍ରାମ୍ ଶ୍ୱେତସାର ପାଇଁ ଅତି କମ୍‌ରେ ୩ ଗ୍ରାମ ସୂତ୍ର ତନ୍ତୁ (ବା ଶ୍ୱେତସାର ଓ ସୂତ୍ରତନ୍ତୁ ଅନୁପାତ ୧୦:୧ ରହିବା ଦରକାର । ଏପରିକି ଏହି ଅନୁପାତ ୫:୧ ହେଲେ ଅଧିକ ଉତ୍ତମ) ରହିବା ଉଚିତ ସ୍ଥଳେ,ଏହାର ପରିମାଣ ବାସ୍ତବରେ ୦ ଗ୍ରାମ୍ ରହିଛି । ତେଣୁ ଉପରୋକ୍ତ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥରେ ଅନ୍ୟୁନ ୩ ଗ୍ରାମ୍ ସୂତ୍ରତନ୍ତୁ ରହିଥିଲେ ଏହାକୁ ଉତ୍ତମ ମାନର ଶ୍ୱେତସାର କୁହାଯାଇପାରନ୍ତା ।

ଆଉ ଏକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ ହେଉଛି ଯେ, ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ପାଦରେ ଲେଖାଥିବା ପୁଷ୍ଟି ସୂଚନା ଅପେକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କର ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥ ଗ୍ରହଣ ଶୈଳୀ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଆପଣ ଯଦି ପଲିସ୍ କରା ଚାଉଳ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଢ଼ିଙ୍କିକୁଟା ଚାଉଳ, ମୋଟା ଅଟା, ସଂସାଧିତ ଖାଦ୍ୟ ସମାଗ୍ରୀ ପରିବର୍ତ୍ତେ ଗୋଟା ଫଳ, ପନିପରିବା, ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ମାଛ, ଉଦ୍ଭିଦ ଜାତ ତୈଳ ଏବଂ ସରକଢ଼ା କ୍ଷୀର, ଦହି ଆଦି ଖାଦ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରୁଥାନ୍ତି , ତେବେ ଆପଣଙ୍କୁ ପୁଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧରେ କୌଣସି ଅଂକ କଷିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

୧ ଏବଂ ୨ ନମ୍ବର ସାରଣୀରେ ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର କିପରି କାର୍ଯ୍ୟ କରେ, ଦୈନିକ ଆପଣ କେତେ ପରିମାଣରେ ଏଗୁଡ଼ିକ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ଏବଂ କେଉଁ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟରୁ ଆପଣ ଏହାକୁ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ପାଇ ପାରିବେ ସେ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇଛି । ତେବେ ସାରଣୀଗୁଡ଼ିକ ପାଠ କଲାବେଳେ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ ।

- ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣ ଆଦି ବୟସ ଏବଂ ଲିଙ୍ଗ ଅନୁସାରେ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ । (ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ "ପୁ" ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ "ମ" ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଛି) ।

  ସାରଣୀରେ ଦର୍ଶାଯାଇଥିବା ପରିମାଣ ଆଦି ୧୮ ବର୍ଷ ବା ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱର ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କଙ୍କ

ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଆପଣଙ୍କ ବୟସ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା ଆପଣ ଗର୍ଭବତୀ କିମ୍ବା ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା' ହୋଇଥିଲେ ଏହି ସାରଣୀ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇନପାରେ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ପଚାରି ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ପଚାରି ବୁଝିନେବା ଉଚିତ ।

- ସାଧାରଣତଃ ଡ଼ିଆର୍‌ଆଇ ଏବଂ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱପାଇଁ ଆର୍‌ଡ଼ିଏ କିମ୍ବା ଏଆଇ ଏକ ଏବଂ ଅଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ । କେବଳ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପାଦାନର ପୁଷ୍ଟି ଅଭାବ ଜନିତ କୌଣସି ରୋଗ ଦେଖା ଦେଇଥିଲେ, ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଥିରେ ତଫାତ୍ ଆସିଥାଏ ।

- ୟୁଏଲ୍ ବା ସର୍ବାଧିକ ସହ୍ୟତା ସୀମା ଲେଖାଥିବା ସ୍ତମ୍ଭ ପ୍ରତି ନଜର ଦିଅନ୍ତୁ । କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ନିୟମିତ ଭାବେ ଖାଉଥିଲେ, ଏହାହିଁ ଆପଣଙ୍କର ସର୍ବାଧିକ ସହ୍ୟ କରି ହେଉଥିବା ପରିମାଣ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ । ଏହି ସୀମା ଉପରକୁ ଗଲେ ଅନେକ ଗୁରୁତର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଛି। କେତେକ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱର (ଦୈନିକ ଆବାଶ୍ୟକତାର) ଉପର ସୀମା ଏଯାଏଁ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ହୋଇ ପାରିନାହିଁ। ତଥାପି ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତଯେ ସେସବୁ ଉପାଦାନର ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣ ବି କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । *ପ୍ରାୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସରୁ ମିଳିପାରେ । ଏହା ପାଇବାରେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ନଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାର ପୁଷ୍ଟି ପରିପୂରକ ହିଁ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।*

ଜୀବସାରର ମୂଲ୍ୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣରେ ବ୍ୟବହୃତ ସଂକ୍ଷେପ ଚିହ୍ନ :

- **ଆର୍‌ଡ଼ିଏ (ରେକମେଣ୍ଡେଡ୍ ଡ଼ାଏଟାରୀ ଆଲାଉନ୍‌ସ୍) ଅନୁମୋଦିତ ଦୈନିକ ପରିମାଣ :** ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଯେଉଁ ହାରାହାରି ଦୈନିକ ପରିମାଣ ଗ୍ରହଣ କଲେ ଏହାର ଅଭାବଜନିତ ହେଉଥିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେବ ନାହିଁ ତାହାକୁ ଆର୍‌ଡ଼ିଏ ବା ଅନୁମୋଦିତ ଦୈନିକ ପରିମାଣ କୁହାଯାଏ । ତେବେ ଏହି ମୂଲ୍ୟ କେବଳ କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏବଂ ସୀମିତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଛି ।

ଆର୍‌ଡ଼ିଏ ତାଲିକା ବହିର୍ଭୂତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ମାନଦଣ୍ଡ ରହିଛି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

- **ଡିଆର୍‌ଆଇ(ଡ୍ରାଏଟାରୀ ରେଫରେନ୍‌ସ ଇନ୍‌ଟେକ୍) :** ୧୯୯୭ ମସିହାରେ ଏହି ମାନକ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥିଲା । କେବଳ ପୁଷ୍ଟି ଅଭାବଜନିତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକର ପ୍ରତିରୋଧ ସମେତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀର ମାନକ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ ଓ ଅନୁମୋଦନ ପୂର୍ବକ ଅସ୍ଥି ସୁଶୀରତା(ହାଡ଼ପୋରିଆ) କର୍କଟ ରୋଗ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଇତ୍ୟାଦିର ପ୍ରତିରୋଧ ପୂର୍ବକ ଏକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ପରିବେଶ ସୃଷ୍ଟି କରିବା ।
- **ଏ ଆଇ (ଆଡ଼ିକେଟ୍ ଇନ୍‌ଟେକ୍) ଯଥାଯୋଗ୍ୟ ପରିଗ୍ରହଣ :** କେତେକ ପଦାର୍ଥ ରହିଛି, ଯାହାର ଅଭାବରେ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ହୋଇନଥାଏ । ସେ ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନଗୁଡ଼ିକର ଆବଶ୍ୟକତା ପରିମାଣ କୌଣସି ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସଂଖ୍ୟାରେ ପ୍ରକାଶ କରାନଯାଇ ଏକ ଅନୁମୋଦିତ ସୀମା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରକାଶ କରାଯାଏ । ସେସବୁ ମଧ୍ୟରେ ଜୀବସାର କେ, ମାଙ୍ଗାନିଜ ଏବଂ ପୋଟାସିଅମ୍ ଆଦି ଉପାଦାନ ଉଲ୍ଲେଖଯୋଗ୍ୟ ।
- **ୟୁଏଲ୍ (ଟଲରେବଲ୍ ଅପର ଇନ୍‌ଟେକ୍ ଲେବେଲ୍) ସହ୍ୟ ହେଉଥିବା ପରିଗ୍ରହଣ ଉପରସ୍ତର :** କୌଣସି ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନର ଯେଉଁ ସର୍ବାଧିକ ପରିମାଣ ଖାଇବା ନିରାପଦ ଭାବେ ଅନୁମୋଦିତ; ମାନକଟି ସେହି ପରିମାଣକୁ ସୂଚାଇଥାଏ । ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ଖାଇଲେ ନିଶ୍ଚୟ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ କହିବା ଠିକ୍ ହେବନାହିଁ । ତେବେ ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ, ତା' ଫଳରେ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ ଦେଖାଯିବାର ଆଶଙ୍କା ଯଥେଷ୍ଟ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର :

'ଅ'ରୁ 'ହ'ଯାଏଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚରିତ୍ର

ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଗୋଟି ଗୋଟି କରି ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜଣାଶୁଣା ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାରର ବର୍ଣ୍ଣନା କରାଯାଉଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ ବିଷୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ସୂଚନାଗୁଡ଼ିକ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରୁ ମିଳିପାରିବ ।

- ଖାଦ୍ୟରେ **ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣ (ଆରଡ଼ିଏ)** କିମ୍ବା **ଯଥାଯୁକ୍ତ ପରିଗ୍ରହଣ(ଏ ଆଇ)** : ଏହା ୧୮ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ । ଆବଶ୍ୟକ ସ୍ଥଳେ ବୟସ ଓ ଲିଙ୍ଗ ଭେଦରେ ପରିମାଣ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି । ତା'ଛଡ଼ା ପୁଷ୍ଟି ଉପାଦାନରେ ଶରୀର ବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଥିବା ଭୂମିକା ବିଷୟରେ ସଂକ୍ଷିପ୍ତ ସୂଚନା ବି ଦିଆଯାଇଛି ।

- ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱଟିର ଯେଉଁସବୁ **ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସହିତ ସଂପର୍କ** ଅଛି, ସେ ବିଷୟରେ ଉପଲବ୍ଧ ସାଂଖ୍ୟିକ ତଥ୍ୟର ସାରାଂଶ ଦିଆଯାଇଛି । ଯେଉଁଠାରେ ଏଭଳି ତଥ୍ୟ ଦିଆଯାଇନାହିଁ , ବୁଝିବାକୁ ହେବ ଯେ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ ଏବଂ ରୋଗ ମଧ୍ୟରେ ସଂପର୍କ ରହିଥିବା ବିଷୟ ପ୍ରମାଣ କରିବା ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ତଥ୍ୟ ନାହିଁ ।

- ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନଟି ପରିପୂରକ ରୂପେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ **ଅନୁମୋଦନ** । ଜୀବସାର ଏବଂ ଧାତୁସାର ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣରେ ପାଇବାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ ଏବଂ ନିୟମ ହେଉଛି, ଏହାକୁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ଆହରଣ କରିବା । ମଲ୍‌ଟି ଭିଟାମିନ୍ ବଟିକା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିପୂରକ ଆକାରରେ ଏହାକୁ ପାଇବା ଚେଷ୍ଟା କେବେହେଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଉଚିତ କିମ୍ବା ଉପଯୁକ୍ତ ନୁହେଁ ବୋଲି ବିଚାର କରାଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ଗବେଷଣା ଏବଂ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି ଯେ,

ସୁସ୍ଥଜୀବନ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ସାଙ୍ଗକୁ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଏବଂ ଧୂମପାନ ଭଳି କ୍ଷତିକାରକ ଅଭ୍ୟାସରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜୀବସାର ବଟିକା ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ପରିପୂରକ ଖାଇବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଜୀବନଯାପନ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାର୍ଗ ବୋଲି କୌଣସି ଅଧ୍ୟୟନ ଦର୍ଶାଏ ନାହିଁ ।

ଆଉ ଗୋଟିଏ କଥା ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ, ଏହି ସବୁ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଏକ ଅଂଶ ବିଶେଷ ମାତ୍ର । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରକ୍ଷାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ନିୟମ ଓ ଦିଗ ସହିତ ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦରକାର । ଏକାକୀ ଏସବୁ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱର କୌଣସି ଅର୍ଥ ନାହିଁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ଆପଣ ଯଦି ଫୁସଫୁସର କର୍କଟ ରୋଗ ପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ, ମଲ୍ଟି ଭିଟାମିନ୍ ଖାଇବା ଅପେକ୍ଷା ବରଂ ଧୂମପାନ ଅଭ୍ୟାସ ପରିତ୍ୟାଗ କରିବା ଅଧିକ ଲାଭଦାୟକ ବା ଅର୍ଥପୂର୍ଣ୍ଣ ହୋଇଥାଏ । ଯେକୌଣସି ଜୀବସାର - ଧାତୁସାର ପରିପୂରକ ନିୟମିତ ଭାବେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜୀବସାର ଏ' ଏବଂ କାରୋଟିନଏଡ୍‌ସ:

ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା :

- ପୁରୁଷ - ୯୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ (୩୦୦୦ ଆନ୍ତର୍ଦ୍ଦେଶୀୟ ଏକକ)
- ମହିଳା - ୭୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ (୨୩୩୩ ଆନ୍ତର୍ଦ୍ଦେଶୀୟ ଏକକ)

ଗାଜର ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରଙ୍ଗୀନ ଫଳ ଏବଂ ପରିବାରେ କାରୋଟିନ୍‌ଏଡ୍ ଭରପୂର ରହିଥାଏ । ଏହା ଦୃଷ୍ଟି ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଉପକାରୀ । ସେଥିପାଇଁ ଅନେକ ସମୟରେ ଗୁରୁଜନମାନେ ଉପଦେଶ ଦିଅନ୍ତି - 'ଗାଜର ଖାଅ । ଆଖି ଭଲ ରହିବ' । ବିଟା କାରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଆଲ୍‌ଫା କାରୋଟିନ୍‌କୁ ଜୀବସାରର ପୂର୍ବଜ କୁହାଯାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ଶରୀର ଭିତରକୁ ଯାଇ ଜୀବସାର ଏ'ରେ ପରିଣତ ହୋଇଯାଏ ।

ଜୀବସାର 'ଏ'ର ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗ୍ୟ ଅବସ୍ଥାକୁ ରେଟିନଲ୍ କୁହାଯାଏ । ଚକ୍ଷୁର ସ୍ନାୟୁପଟଳ ଉପଯୁକ୍ତ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ରହିବା ପାଇଁ ରେଟିନଲ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । (ଆଲୋକ ପ୍ରତି ସଂବେଦନଶୀଳ ସ୍ନାୟୁପଟଳ ଚକ୍ଷୁ ଗୋଲକର ଅଭ୍ୟନ୍ତରରେ ପଛପାଖକୁ ଥାଏ) । ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ରକ୍ଷା ପାଇଁ ନିଜର ଭୂମିକା ନିର୍ବାହ କରିବା ସହିତ

ଜୀବସାର 'ଏ' ଅସ୍ଥି ବୃଦ୍ଧି ତଥା ଶରୀରରୁ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ବିରୁଦ୍ଧରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଆମ ଦେଶର ବିଭିନ୍ନ ସାଧାରଣ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଗାଜର, ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, କନ୍ଦମୂଳ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଜୀବସାର 'ଏ' ପାଇଁ କାରୋଟିନଏଡ୍ ଯଥେଷ୍ଟ ଥାଏ । ବିଟା କାରୋଟିନ୍ ବା ଜୀବସାର 'ଏ'ର ପୂର୍ବଜ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କୌଣସି କାରୋଟିନ୍ଏଡ୍ର କୌଣସି ଆର୍‌ଡିଏ ମାତ୍ରା ନଥାଏ । କିନ୍ତୁ କାରୋଟିନଏଡ୍ର ୩ ମିଗ୍ରା. ଜୀବସାର 'ଏ'ର ୮୩୩ ଆନ୍ତର୍ଦ୍ଦେଶୀୟ ଏକକ ସହିତ ସମାନ । ସୁସ୍ଥ ରହିବା ପାଇଁ ଉପରୋକ୍ତ ପରିମାଣର ଜୀବସାର 'ଏ' ଅନ୍ୟୁନ ପକ୍ଷେ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ମାଧମରୁ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଯକୃତ, କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡାରେ ପୂର୍ବ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଜୀବସାର 'ଏ' ରହିଛି । ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରାପ୍ତ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଜୀବସାର 'ଏ'ର ମୁଖ୍ୟ ଅଂଶ ଉପରୋକ୍ତ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କରୁ ମିଳିଥାଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସରକଡ଼ା ଯାଇଥିବା କ୍ଷୀରକୁ ଜୀବସାର 'ଏ' ଦେଇ ବଳିଷ୍ଠକରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ପ୍ରାତଃ ଭୋଜନରେ ଆମେ ଖାଉଥିବା ଅନେକ ସଂସାଧିତ ଖାଦ୍ୟ ଜୀବସାର 'ଏ' ଦ୍ୱାରା ବଳିଷ୍ଠକରଣ କରାଯାଇଥାଏ ।

କର୍କଟ ରୋଗ :

ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଜୀବସାର 'ଏ' ଏବଂ ବିଟା କାରୋଟିନ୍ ଅଧିକ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ଅନେକ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗ ବିଶେଷକରି ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଖୁବ୍ କମ୍ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଧୂମପାନକାରୀଙ୍କୁ ବିଟା କାରୋଟିନ୍ ପରିପୂରକ ଦେଇ ପରୀକ୍ଷଣ କରାଯିବାରୁ ଦେଖାଗଲା ଯେ, ସେମାନଙ୍କୁ ଫୁସଫୁସୀୟ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଂକା ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନକୁ ଆଧାର କରି ଅତୀତରେ ଧୂମପାନ କରିଥିବା କିମ୍ବା ବର୍ତ୍ତମାନ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ବିଟା କାରୋଟିନ୍ ପରିପୂରକ ନହେବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଉଛି ।

ଅସ୍ଥିଭଂଗ :

ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େଯେ, ଜୀବସାର ଏ କିମ୍ବା ବିଟା କାରୋଟିନ୍ର ଅଧିକ ମାତ୍ରା ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ଖାଇଲେ ତାହା ହାଡ଼ପୋରିଆ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।



ଫଳରେ ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ଭଂଗୁରତା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଜୀବସାର ଏ ଆରଡ଼ିଏ ମାତ୍ରାର ଦୁଇଗୁଣରୁ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତି ଏବଂ ତା'ସହିତ ସେମାନଙ୍କୁ ଜୀବସାର ଡ଼ି ମିଳିନଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଅସ୍ଥିଭଂଗ ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ହୁଏ ।

ଜୀବସାର ଏ ଏବଂ ବିଟା କାରୋଟିନ୍‌ଏଡ୍ ପାଇଁ କେତେକ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସ:

ଖାଦ୍ୟ	ଜୀବସାର ଏ (ଆଇୟୁ)
ଅଧାକପ୍ କଟା ଶିଝା ଗାଜର	୧୩୪୧୮
ଅଧାକପ୍ ଶିଝା ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ	୧୧୪୫୮
ଅଧାକପ୍ କଲରା କଟା ଶିଝା	୯୫୫୮
କଟା ଆମ୍ବ ଏକକପ୍	୧୨୬୨
ଖିର (ବଳିଷ୍ଠକରଣ ହୋଇଥିବା) ୨୫୦ ମି.ଲି.	୫୦୦
ଶିଝା ଅଣ୍ଡା ୧ ବଡ଼	୨୯୩
ଛେନା ୩୦ ଗ୍ରାମ୍	୨୮୪

• ପ୍ରାଣୀଜ ଉତ୍ସରେ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ଜୀବସାର ଏ ଥାଏ । ଉଦ୍ଭିଦଜ ଉତ୍ସରେ ବିଟା କାରୋଟିନ୍ ଥାଏ ।

ଚକ୍ଷୁରୋଗ :

ସୁସ୍ଥ ଆଖି ପାଇଁ ଜୀବସାର ଏ ଏବଂ କାରୋଟିନଏଡ୍ ଉଭୟ ଆବଶ୍ୟକ । ଆଖିର ସ୍ନାୟୁ ପଟଳରେ ଲ୍ୟୁଟିନ୍ ଏବଂ ଜିକ୍ସାନ୍ଥିନ୍ ନାମକ ଦୁଇଟି କାରୋଟିନଏଡ୍ ଥାଏ । ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ଏବଂ କଲରାରେ ଲ୍ୟୁଟିନ୍ ନାମକ କାରୋଟିନ୍‌ଏଡ୍ ଥିବାରୁ ଏହା ନିୟମିତ ଖାଇଲେ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅନେକାଂଶରେ ଦୂର ହୋଇଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥିବା ଅକ୍ଷିକା ଅବକ୍ଷୟ (ମାକୁଲାର ଡ଼ିଜେନେରେସନ୍) ର ଆଶଙ୍କା ମଧ କାରୋଟିନଏଡ୍ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ କମ୍ ଦେଖାଯାଏ । ପ୍ରକାଶଥାଉକି ବୟସ୍କ

ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଅଙ୍କିତ ଅବକ୍ଷୟ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ । ହାଭାର୍ଡ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟର ଚକ୍ଷୁବିଭାଗ ତରଫରୁ ହୋଇଥିବା ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଜୀବସାର ଖାଆନ୍ତି କିମ୍ବା କାରୋଟିନଏଡ୍ ପରିପୂରକ ନିଅନ୍ତି ରଞ୍ଜିତ ଦୃଷ୍ଟିପଟଳ ରୋଗ (ରେଟିନାଇଟିସ୍ ପିଗ୍‌ମେଣ୍ଟୋସା) ଥିଲେ ସେମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ବିଳମ୍ବରେ ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ଅନୁମୋଦନ : ଆପଣ ଯଦି ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ପରିପୂରକ ନେଉଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ତହିଁରେ ଥିବା ଜୀବସାର 'ଏ' କେବଳ କାରୋଟିନଏଡ୍ ଆକାରରେ ଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଏହା ରେଟିନଲ୍ କିମ୍ବା ରେଟିନିଲ୍ ଯୌଗିକ ହୋଇଥିଲେ ଏହାର ଅଧିକ ମାତ୍ରା ବିଷାକ୍ତ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କରିପାରେ ।

'ବି' ଜୀବସାର ସମୂହ :

ଜୀବସାର 'ବି' ର ତାଲିକା :

- ଜୀବସାର ବି ୧ : ଥାୟାମିନ୍
- ଜୀବସାର ବି ୨ : ରିବୋଫ୍ଲାବିନ୍
- ଜୀବସାର ବି ୩ : ନିଆସିନ୍ କିମ୍ବା ନିଆସିନାମାଇଡ୍
- ଜୀବସାର ବି ୫ : ପାଣ୍ଟୋଥେନିକ୍ ଅମ୍ଳ
- ଜୀବସାର ବି ୬ : ପାଇରଡ଼କ୍ସିନ୍ କିମ୍ବା ପାଇରିଡ଼କ୍ସାମିନ୍ କିମ୍ବା ପାଇରିଡ଼କ୍ସିନ୍ ହାଇଡ୍ରୋକ୍ଲୋରାଇଡ୍
- ଜୀବସାର ବି ୭ : ବାୟୋଟିନ୍
- ଜୀବସାର ବି ୯ : ଫଲେଟ୍, ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ
- ଜୀବସାର ବି ୧୨ : ବିଭିନ୍ନ କୋବାଲାମିନ୍ ବିଶେଷ କରି ସାଇନୋକୋବାଲାମିନ୍

- ଦ୍ରଷ୍ଟବ୍ୟ : ଏହି ତାଲିକାରେ ବି ୫, ୮, ୧୦ ଏବଂ ୧୧ ନାହିଁ । ପ୍ରଥମେ ଥିଲା । ପରେ ଦେଖାଗଲା ଏହିଗୁଡ଼ିକ ମଣିଷ ପାଇଁ ଦରକାରୀ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ତାଲିକରୁ ବାଦ୍ ପଡ଼ିଲା ।

ଉପରିସ୍ଥ ତାଲିକାରେ ଜୀବସାର ବି ର ୮ଟି ଜୀବସାର ରହିଛି । ଏହି ଜୀବସାରଗୁଡ଼ିକ କୋଷମାନଙ୍କ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପକୁ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ତଥା କୋଷକୁ ସର୍ବାଧିକ ସକ୍ରିୟ ରଖିଥାଏ ।

ଜୀବସାର ବି ୬ :(ପାଇରିଡକ୍ସିନ୍)

ଅନୁମୋଦିତ ଦୈନିକ ପରିମାଣ : ◆ ବୟସ ୧୮-୫୦ = ୧.୩ ମି.ଗ୍ରା.

◆ ବୟସ ୫୧ରୁ ଅଧିକ : ପୁରୁଷ = ୧.୭ ମି.ଗ୍ରା.

ମହିଳା = ୧.୫ ମି.ଗ୍ରା.

ଜୀବସାର ବି ୬ର ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସ :

ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଓ ତା'ର ପରିମାଣ	ମିଲିଗ୍ରାମ୍‌ରେ ଜୀବସାର
ଆଳୁ, ସେକା ହୋଇଥିବା ଆଳୁ ମଧ୍ୟମ ଆକାର ୧ଟା	୦.୭୦
କଞ୍ଚା କଦଳୀ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଆକାର	୦.୬୮
ବିନ୍‌ସ୍ ଅଧା କପ୍	୦.୫୭
ପକ୍ଷୀ ମାଂସ (ଚର୍ମ ବିହୀନ, ଶିଝା)	୦.୫୨
ଓଟ୍‌ମିଲ୍ (୧ ପ୍ୟାକେଟ୍)	୦.୪୨
ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଞ୍ଜି ଭଜା	୦.୨୩
ମାଂସ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	୦.୩୨

ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ବିଶେଷକରି ବୟସ୍କମାନେ ବି୬, ବି୧୨, ଏବଂ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳର ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣ ପାଇନଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ବି ଜୀବସାରର ସେହି ଅଂଶଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ସମସ୍ତଙ୍କୁ ମିଳିପାରିବ ସେ ଦିଗରେ ସଜାଗ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ପୁଷ୍ଟିସାରଗୁଡ଼ିକର ଚୟାପଚୟନ ଏବଂ ଲୋହିତ ରକ୍ତକଣିକାର ଗଠନ ପାଇଁ ଶରୀର ପାଇଁ ଜୀବସାର ବି ୬ ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ, ଯଥା : ମାଂସ, ପକ୍ଷୀମାଂସ, ମାଛ, କେତେକ ଫଳ ଓ ପରିବାମାନଙ୍କରେ ବି ୬ ଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବି ୬ ଜୀବସାର ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ମିଳିଥାଏ । କିନ୍ତୁ କେତେକ ସର୍ବେକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସ ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଏହା ପୁରୁଷଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୧.୨ ମି.ଗ୍ରା. ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କୁ ୧.୦ ମି.ଗ୍ରା. ମିଳିଥାଏ । ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ପୁରୁଷ ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣଠାରୁ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ।

ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ (ଜୀବସାର ବି ୯, ଫଲେଟ୍):

ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣ = ୪୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ କିମ୍ବା ଫଲେଟ୍ (ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ = ଜୀବସାରର ସଂଶ୍ଳେଷିତ ରୂପ, ଫଲେଟ୍=ଜୀବସାରର ପ୍ରାକୃତିକ ରୂପ) ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ କୋଷରେ ଥିବା ଆନୁବଂଶିକ ତତ୍ତ୍ୱର ଉପାଦାନ ଡ଼ିଏନ୍‌ଏର ପ୍ରସ୍ତୁତି, ମରାମତି ଏବଂ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରାଇବାରେ ଅଂଶଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ସବୁଜ ପତ୍ରପରିବା ଏବଂ ବିନ୍‌ସ୍ ଆଦିରେ ଏହା ବହୁ ପରିମାଣରେ ଗଚ୍ଛିତ ଥାଏ । ଏହି ଜୀବସାର ବିଶେଷକରି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପୂର୍ବାବସ୍ଥା ଏବଂ ପ୍ରଥମ ୩-୪ ମାସ ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ । *ଏହାର ଅଭାବ ହେଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ସ୍ନାୟୁ ପ୍ରଣାଳୀରେ ବିକୃତି ଦେଖାଯାଏ । ମେରୁଦଣ୍ଡ, ଶିର କଙ୍କାଳ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଜନ୍ମଗତ ବିକାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ସମସ୍ୟାର ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳର ବଟିକା ଖାଇବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେଥିପାଇଁ ସରକାରୀ ସ୍ତରରେ ଅଙ୍ଗନବାଡ଼ି / ଆଶାଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଲୌହସାର ସହିତ ଫଲିକ୍ ଦୈନିକ ଗୋଟିଏ ଲେଖାଏଁ ବଟିକା ଗର୍ଭବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଥମ ୩ ମାସ ପାଇଁ ଦିଆଯାଉଛି । (୧୦୦ ବଟିକା)*

କେତେକ ନିର୍ବାଚିତ ଖାଦ୍ୟରେ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳର ଉତ୍ସ :

ଖାଦ୍ୟ ପରିମାଣ	ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍‌ରେ
ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ (ସିଝା ଅଧାକପ୍)	୧୨୫
ବିନ୍‌ସ୍ (ସିଝା ଅଧାକପ୍)	୯୦
ଶତାବାରୀ (ସିଝା ୪ଟି)	୮୫
ଅଧା କପ୍ ଉଷୁନା ଚାଉଳର ଭାତ	୬୫
ବିନ୍‌ସ୍ ଭଜା ଏକ କପ୍	୬୦
କଞ୍ଚା ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ଏକ କପ	୬୦
ସବୁଜ ମଟର ସିଝା ଅଧା କପ	୫୦
ବ୍ରୋକୋଲୀ ସିଝା ଅଧାକପ୍	୫୦
ଏଗ୍ ନୁଡୁଲସ୍ ସିଝା ଅଧା କପ୍	୫୦

ଜୀବସାର ବି ୧୨ (ସ୍ୟାନୋକୋବାଲାମିନ୍):

ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣ : ୨.୪ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍

ଜୀବସାର ବି ୧୨ (ସ୍ୟାନୋକୋବାଲାମିନ୍) ମସ୍ତିଷ୍କର ଉପଯୁକ୍ତ କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ପାଇଁ ଏବଂ ଅଭ୍ୟନ୍ତରର ଅନେକ ରସାୟନିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ କେବଳ ପ୍ରାଣୀଜ ଉତ୍ସ (ମାଂସ, ପକ୍ଷୀମାଂସ, ଅଣ୍ଡା, କ୍ଷୀର)ରେ ଉପଲବ୍ଧ । ତେବେ ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ (ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ) ଏହି ଜୀବସାର ଦ୍ୱାରା ବଳିଷ୍ଠକରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଯେଉଁ ନିରାମିଷାସୀମାନେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ପ୍ରାଣୀଜ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ , ସେମାନଙ୍କୁ ବଳିଷ୍ଠକରଣ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଦେଇ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶେଷକରି ବୟସ୍କବ୍ୟକ୍ତି (୬୦ବର୍ଷରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ)ମାନଙ୍କୁ ଏହି ଜୀବସାର ଅଭାବ ହେଉଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଖାଦ୍ୟରୁ ଜୀବସାର ଅବଶୋଷଣ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ପାକସ୍ଥଳୀରୁ କ୍ଷରିତ ଅମ୍ଳହିଁ ଖାଦ୍ୟରୁ ଜୀବସାର ବି୧୨ ଅଲଗା କରିଥାଏ । ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାକସ୍ଥଳୀରୁ କ୍ଷରିତ ଅମ୍ଳର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ ଯୋଗୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ଜୀବସାର ବି୧୨ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଅଲଗା ହୋଇପାରେନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ବଳିଷ୍ଠକରଣ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ପରିପୂରକମାନଙ୍କରେ ଥିବା ଜୀବସାର ବି୧୨ର ଅବଶୋଷଣ ପାଇଁ ପାକସ୍ଥଳୀର ଅମ୍ଳର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ । ତେଣୁ ପରିପୂରକ କିମ୍ବା ବଳିଷ୍ଠକରଣ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଜୀବସାରର ଅଭାବକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ସମ୍ଭବ । ବି୧୨ ଜୀବସାର ଅଭାବରେ ଅତି ଅନିଷ୍ଟକାର ରକ୍ତହୀନତା (ପର୍ନିସିଅସ୍ ଆନିମିଆ) ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତିମାସକୁ ଥରେ ଲେଖାଏଁ ବି୧୨ ଜୀବସାର ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ ।

ହୃଦ୍‌ରୋଗ :

୧୯୮୦ ମସିହା ପରଠାରୁ ହୋଇଥିବା କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲାଯେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ହୋମୋସିଷ୍ଟିନ୍ (ସମସ୍ତଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଥିବା ଏକ ଆମିନୋଅମ୍ଳ) ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କର ଅଧିକ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ହୋମୋସିଷ୍ଟିନ୍ ସ୍ତର ଅଧିକ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକଙ୍କର ରକ୍ତରେ ଜୀବସାର ବି ୬, ବି୧୨ ଓ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳର ସ୍ତର କମ୍ ଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ସେଭଳି

ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ପରିପୂରକ ମାଧ୍ୟମରେ ଏହି ଜୀବସାର ଦେବା ଫଳରେ କିଛି ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ହୋମୋସିଷ୍ଟିନ୍ ସ୍ତର ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ତେବେ ୨୦୦୮ ମସିହାରେ ପ୍ରକାଶିତ ୨ଟି ଅଧ୍ୟୟନ ମାନଙ୍କରେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରାଯାଇଛି ଯେ, ଏହାର ହୃଦ୍‌ଘାତର ସଂଖ୍ୟା କିମ୍ବା ହୃଦ୍‌ଘାତ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ନଥାଏ ।

କର୍କଟ ରୋଗ :

ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳର କର୍କଟ ରୋଗ ସହିତ ଜଟିଳ ସଂପର୍କ ଥିବାର ଜଣା ପଡ଼ିଛି । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ସ୍ତର କମ୍ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କୁ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ । ଆହୁରି ବି ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଫୋଲେଟ୍ ପରିମାଣ ଅଧିକ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କର ବୃହଦାନ୍ତ କର୍କଟ ପ୍ରାୟତଃ ହୁଏନାହିଁ । ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ଫୋଲେଟ୍ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ସ୍ତନକର୍କଟ ହୁଏନାହିଁ । ବିଶେଷକରି ଯେଉଁମାନେ ମଦ୍ୟପାନ କରିବା ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତରେ ଫୋଲେଟ୍ ସ୍ତର ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ, ସେମାନଙ୍କପାଇଁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ଫୋଲେଟ୍ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ ।

ଆଉ କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି ଯେ, ଅଧିକ ପରିମାଣର ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳର ପରିପୂରକ ଯୋଗେ କୌଣସି ଗୁଳ୍ମ (ଅର୍ବୁଦ) ଥିଲେ ତାହା ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବୃଦ୍ଧି ହେଇଥାଏ । **୨୦୦୯ ମସିହାରେ ଆମେରିକାନ୍ ମେଡ଼ିକାଲ୍ ଆସୋସିଏସନ୍ ଜର୍ଣ୍ଣାଲ୍‌ରେ ପ୍ରକାଶିତ ତଥ୍ୟ ଅନୁସାରେ ଯେଉଁମାନେ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଏବଂ ଜୀବସାର ବି୧୨ର ପରିପୂରକ ନିଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କଠାରେ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଥାଏ ।**

ସ୍ମୃତି ସମସ୍ୟା : ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନ ଏବଂ ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଜୀବସାର ବି୬, ବି୧୨ ଏବଂ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳର ରକ୍ତରେ ସାନ୍ଦ୍ରତା ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ଓ ଚିନ୍ତନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ୮୧୬ଜଣ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ରକ୍ତ ନମୁନା ସଂଗ୍ରହ କରାଗଲା । ତା'ର ୪ବର୍ଷ ପରେ ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧୧୨ ଜଣଙ୍କର ସ୍ମୃତିଭ୍ରଂଶ ଦେଖାଗଲା । ତା'ମଧ୍ୟରୁ ୭୦ଜଣଙ୍କର ଆଲଜୀମର୍ ରୋଗ ଦେଖାଯାଇଥିଲା । ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତ ନମୁନାର ବିଶ୍ଳେଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଫାଲେଟ୍ ଅଧିକ ଥିଲା, ସେମାନଙ୍କର ବୋଧଜ୍ଞାନ ସଂକ୍ରାନ୍ତୀୟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଂକା କମ୍ ଥିଲା ।

ତେବେ ମୃଦୁ କିମ୍ବା ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଆଲଜାଇମର୍ ରୋଗ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ଜୀବସାର ବି୬, ବି୧୨ ଏବଂ ଫୋଲେଟ୍ ଦେବାଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କ ବୋଧଜ୍ଞାନ ଉପରେ କୌଣସି ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ଦେଖଯାଏନାହିଁ । ତା'ଛଡ଼ା ସୁସ୍ଥ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହିସବୁ ଜୀବସାରକୁ ପରିପୂରକ ହିସାବରେ ଦିଆଗଲେ, ସେମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ବୋଧଜ୍ଞାନ ହ୍ରାସ ଦିଗରୁ କୌଣସି ଉପକାର ମିଳୁଥିବାର ଜଣାଯାଏନାହିଁ । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବେଗ ହ୍ରାସ କରିବା ଉପରେ ବି ଏସବୁ ଜୀବସାର ପ୍ରଭାବଶୂନ୍ୟ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ ।

ବୁଦ୍ଧିଭ୍ରଂଶ ଏବଂ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସଂପର୍କ ଉପରେ କେତେକ ତଥ୍ୟ ମିଳିଛି । ଏସବୁ ତଥ୍ୟ ଏବେ ପ୍ରାଥମିକ ସ୍ତରରେ ଅଛି । କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜୀବସାର ବି ପରିପୂରକ ମାଧ୍ୟମରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଫଳରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ବୋଧଜ୍ଞାନ ହ୍ରାସ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ବେଗ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ରକ୍ତରେ ଥିବା ହେମୋସିଷ୍ଟିନ୍ ସ୍ତରକୁ ଏହି ଜୀବସାରଗୁଡ଼ିକ ହ୍ରାସ କରୁଥିବା ଯୋଗୁ ଏହି ଉପକାର ମିଳିଥାଏ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ।

ଅନୁମୋଦନ :

ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରାଠାରୁ ଅଧିକ ଥିବା ପରିପୂରକ ନିୟମିତ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଫଳରେ ସ୍ନାୟୁ ବିକୃତି ହୋଇପାରେ । ବଳିଷ୍ଠ କରଣ କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କିମ୍ବା ପରିପୂରକ ମାଧ୍ୟମରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ନେଉଥିଲେ, ସାବଧାନ ! ଏହା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ ! ଯେଉଁମାନେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ନିରାମିଷ ଭୋଜନ କରନ୍ତି, ବିଶେଷତଃ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଜୀବସାର ବି୧୨ ବଳିଷ୍ଠକରଣ କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କିମ୍ବା ପରିପୂରକ ମାଧ୍ୟମରେ ଜୀବସାର ବି୧୨ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜୀବସାର ବି ପରିବାର ଉପକାରୀ ନା ଅପକାରୀ ?

ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଅନେକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଜୀବସାର ବି୬, ବି୧୨ ଏବଂ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଦ୍ୱାରା ବଳିଷ୍ଠକରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏଥିରେ ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରାଠାରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଥିବାର ଦାବି କରାଯାଇଥାଏ ।

ବାସ୍ତବିକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଜୀବସାରର ଏହି ଅତିରଞ୍ଜିତ ମାତ୍ରା ଶାରୀରିକ ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ ସମ୍ପାଦନରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ କରିନଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଏଗୁଡ଼ିକ ଜଳରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ଶରୀରରେ ଗଚ୍ଛିତ ନରହି ଅଧିକ ଥିବା ମାତ୍ରା ପରିସ୍ରାରେ ଉତ୍ସର୍ଜିତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ନିୟମିତ ଭାବେ ପରିପୂରକ ମାଧ୍ୟମରେ ଜୀବସାର ବି୬ର ଅଧିକ ମାତ୍ରା ନେବା ଫଳରେ ସ୍ନାୟୁ ବିକୃତି ହୋଇପାରେ । ସ୍ନାୟୁର କ୍ଷତ ହେବା ଫଳରେ ବ୍ୟଥା, ଦୁର୍ବଳତା ଏବଂ ସଂବେଦନ ହାନୀ ହୋଇପାରେ । କିଛି ଦଶକ ପୂର୍ବରୁ ହାତର କାର୍ପେଲ୍ ଟନେଲ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍ ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଜୀବସାର ବି୬ ଅତି ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଥିଲା । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଫଳରେ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ସ୍ନାୟୁ ବିକୃତି ହୋଇଥିବାର ଦେଖାଯାଇଛି । ମହିଳାମାନଙ୍କର ପ୍ରାକ୍ ଋତୁସ୍ରାବ ସମସ୍ୟାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ବି ଜୀବସାର ବି୬ର ସକାରାତ୍ମକ ଭୂମିକା ଅଛି ବୋଲି କେତେକ ଦାବି କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହାର କୌଣସି ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରମାଣିକତା ନାହିଁ । ବରଂ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଏଭଳି ଚିକିତ୍ସା ନେଉଥିବା ୫୮ ଜଣ ମହିଳାଙ୍କୁ ନେଇ ଦେଖାଗଲା ଯେ, ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ୨୩ ଜଣଙ୍କର ସ୍ନାୟୁ ବିକୃତି ଦେଖାଯାଇଛି ।

ନିକଟ ଅତୀତରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଥାୟାମିନ୍ ଏବଂ ରିବୋଫ୍ଲାବିନ୍ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଫଳରେ ପ୍ରାକ୍ ଋତୁସ୍ରାବ ସମସ୍ୟା ଦୂର ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏହିସବୁ ଉପାଦାନ ଥିବା ପରିପୂରକ ନିୟମିତ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏକା ପ୍ରକାରର ଉପକାର ମିଳିନଥାଏ ।

ଜୀବସାର ସି :

ଅନୁମୋଦିତ ଦୈନିକ ମାତ୍ରା : ପୁରୁଷ : ୯୦ ମି.ଗ୍ରା.
ମହିଳା : ୭୫ ମି.ଗ୍ରା
ଧୂମପାନ କାରୀ : ଅଧିକ ୩୫ ମି.ଗ୍ରା.

୧୯୭୦ ମସିହା ପରଠାରୁ ନୋବେଲ୍ ପୁରସ୍କାର ପ୍ରାପ୍ତ ଡ. ଲିନସ୍ ପଲିଙ୍ଗ୍‌ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଚରିତ ହୋଇ ଜୀବସାର ସି ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡା କାଶ, ଆଦିର ଚିକିତ୍ସା ଏବଂ ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ହେଉଛି । ଏବେ ବି ଅନେକ ଚିକିତ୍ସକ ଭୂତାଣୁଜନିତ ଏହି ରୋଗର

ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଏହାର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ହେଁ ଏହାର କୌଣସି ବିଜ୍ଞାନ ଭିତ୍ତିକ ଆବଶ୍ୟକତା ନଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଶରୀର ମଧ୍ୟରେ ସଂଯୋଜକ ତନ୍ତୁର ବିକାଶରେ ଜୀବସାର ସି ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଧମନୀ, ପେଶୀରଜ୍ଜୁ, ଅସ୍ଥି ଏବଂ ରକ୍ତବାହିକାଗୁଡ଼ିକୁ ସଂଯୋଜକ ତନ୍ତୁ ଗଠନିକ ସାହାଯ୍ୟ ଯୋଗାଇଥାଏ । ଏହି ଜୀବସାରର ପ୍ରତିଜାରକ କ୍ଷମତା ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଧୂମପାନକାରୀମାନଙ୍କୁ ଦୈନିକ ଏହାର ୩୫ ମି.ଗ୍ରା. ଅତିରିକ୍ତ ମାତ୍ରା ଗ୍ରହଣ କରିବା ପାଇଁ ଅନୁମୋଦିତ ହୋଇଛି । କାରଣ ଧୂମପାନକାରୀମାନେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ମୁକ୍ତାଣୁ ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହୁଥିବା ଯୋଗୁ ଅତିରିକ୍ତ ପ୍ରତି ଜାରକ ମାତ୍ରା ସେହି ମୁକ୍ତାଣୁଗୁଡ଼ିକର ନିରପେକ୍ଷୀକରଣ କରିଥାଏ ।

ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟରୁହିଁ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ମିଳିଥାଏ । ଲେମ୍ବୁ ଓ କମଳା ଜାତୀୟ ଫଳ, ଅଁଳା ଆଦିରେ ଜୀବସାର ସି ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ।

ଜୀବସାର ସି ର ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସ :

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପରିମାଣ	ଜୀବସାର ସି ମିଲିଗ୍ରାମରେ
କମଳା ଗୋଟିଏ (ମଧ୍ୟମ ଆକାର)	୭୦
ପଣସ ରସ ୧୦୦ ମି.ଲି.	୫୦ - ୭୦
ବିଭିନ୍ନ ମିଶ୍ରିତ ପରିବା ରସ ୧୦୦ ମି.ଲି.	୫୦
ଅଁଳା ଅଧକପ୍ (୫୦ ମି.ଲି.)	୫୦
ଲେମ୍ବୁ ମଧ୍ୟମ - ୨ଟି	୭୦
କିୱି ଫଳ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ	୭୦

ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ କର୍କଟ ରୋଗ :

ଅଳ୍ପ କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଜୀବସାର ସି ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ କର୍କଟରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତେବେ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନ ଗୁଡ଼ିକରୁ ସିଦ୍ଧାନ୍ତ ନେଇ ଜୀବସାର ସି ପରିପୂରକ ପ୍ରଚଳନ କରିବା ପାଇଁ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ । ୧୪୬୪୧ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦୈନିକ ଜୀବସାର ସି ୫୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ଦୀର୍ଘ ୧୦ ବର୍ଷ କାଳ ଦିଆଗଲା । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଜୀବସାର ଦିଆ ନହୋଇଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ସହିତ ତୁଳନା କରାଯାଇ

ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଜୀବସାର ସି ପାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ହୃଦ୍‌ଘାତ କିମ୍ବା ସଂଘାତ ତଥା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ହାରରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ କମ୍ ହୋଇନଥିଲା । ଏହି ଅଧ୍ୟୟନର ଫଳାଫଳ ଜର୍ଣ୍ଣାଲ୍ ଅଫ୍ ଦି ଆମେରିକାନ୍ ମେଡ଼ିକାଲ୍ ଆସୋସିଏସନ୍‌ରେ ୨୦୦୮ ଓ ୨୦୦୯ ମସିହାରେ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଥିଲା ।

ଚକ୍ଷୁରୋଗ :

ଆଖିର ତନ୍ତୁରେ ବହୁ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ସି ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଜୀବସାର ସି ମୋତିଆବିନ୍ଦୁର ଆବିର୍ଭାବକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିପାରେ (ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ ହେଲେ ଆଖିରେ ଥିବା ଯବକାଚ ଅସ୍ୱଚ୍ଛ ହୋଇ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।। ୨୦୦୮ ମସିହାରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା (ଆରଡ଼ିଏ)ର ୮-୧୦ ଗୁଣ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ସି ଖାଆନ୍ତି (ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ/ କିମ୍ବା ପରିପୂରକ ଜରିଆରେ) ସେମାନଙ୍କର ପ୍ରାୟତଃ ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ ହୋଇନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ୩୫୦୦୦ ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀଙ୍କୁ ଅନୁସରଣ କରାଯାଇ ଦେଖାଗଲା ଯେ, ଜୀବସାର ସି ଏବଂ ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ ମଧ୍ୟରେ କୌଣସି ସଂପର୍କ ନାହିଁ । ତା'ଛଡ଼ା ସ୍ୱିଡ଼େନ୍‌ରେ ଆଉ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ୨୪୦୦୦ ମହିଳାଙ୍କୁ ଦୈନିକ ୧୦୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ଜୀବସାର ସି ନିୟମିତ ଭାବେ ପ୍ରାୟ ୮ ବର୍ଷ କାଳ ଦିଆଯାଇ ଦେଖଗଲା ଯେ, ସେମାନଙ୍କଠାରେ ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ ଦେଖାଯିବା ସମ୍ଭାବନା ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ । ୬୫ ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ମହିଳାମାନଙ୍କଠରେ ମୋଦିଆବିନ୍ଦୁ ଦେଖାଯିବାର ଆଶଂକା ଶତକଡ଼ା ୩୮ ଭାଗ ଅଧିକ (ଜୀବସାର ସି ନେଉନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ) ବୋଲି ଦେଖାଯାଇଛି ।

ଅନୁମୋଦନ :

ଜୀବସାର ସି ପରିପୂରକଗୁଡ଼ିକ ଆରଡ଼ିଏ ମାତ୍ରାଠାରୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରା ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟଗତ କୌଣସି ଉପକାର ମିଳିନଥାଏ । ତେବେ ଉପରଲିଖିତ ଅଧ୍ୟୟନ ସତ୍ତ୍ୱେ ଜୀବସାର ସି ବୋଧହୁଏ କୌଣସି କ୍ଷତି ସାଧନ କରିନଥାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଜୀବସାର ଡ଼ି :

ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା :

ବୟସ ୧-୭୦ -୧୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ (୬୦୦ ଆଇୟୁ)

ବୟସ ୭୧ରୁ ଅଧିକ ୨୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ (୮୦୦ ଆଇୟୁ)

ବସାରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଏହି ଜୀବସାର ଖୁବ୍ କମ୍ ପ୍ରକାରର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ବସାଥିବା ମାଛ (ଇଲିଶି ଜାତୀୟ) ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସବୁଦିନେ ମିଳେ ନାହିଁ । କ୍ଷୀରରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଭାବେ ଜୀବସାର ଡ଼ି ନଥାଏ । ତେଣୁ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷୀରକୁ ଜୀବସାର ଡ଼ିରେ ବଳିଷ୍ଠ କରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ଜୀବସାର ଅଭାବରୁ ରିକେଟ୍ସ୍ ରୋଗ ହୁଏ । ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ଶରୀରର ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକ କୋମଳ ଓ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଅଧିକାଂଶ ପ୍ରାପ୍ତବୟସ୍କଙ୍କ ପାଇଁ ଜୀବସାର ଡ଼ିର ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା ୬୦୦ - ୮୦୦ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଏକକ ।

ସୌଭାଗ୍ୟର ବିଷୟ ଯେ, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଜୀବସାର ଡ଼ି ପାଇବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବାକୁ ପଡ଼େ ନାହିଁ । କାରଣ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣକୁ ଚର୍ମ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିବା ଫଳରେ (ଅତିବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମି ପ୍ରଭାବରେ) ଶରୀର ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଜୀବସାର ଉତ୍ପନ୍ନ କରିବାରେ ସକ୍ଷମ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଶରୀର ଏହି ଜୀବସାର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ଅନେକଗୁଡ଼ିଏ କାରକ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କେତୋଟି ମାତ୍ର ଆପଣଙ୍କ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ଥାଏ ।

ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ସ୍ତର କମିଛି କାହିଁକି ?

ଗତ ପ୍ରାୟ ୧୦୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମଣିଷ ଅଧିକାଂଶ ସମୟ ଘର ଭିତରେ ବା ଛାତ ତଳେ ରହିବାକୁ ପସନ୍ଦ କରୁଛି । ବାହାରକୁ ବାହାରିଲେ ଗାଡ଼ି ମଟରରେ ବସି ଯାତାୟାତ କରୁଛି । ଫଳରେ ପ୍ରାୟତଃ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ତା'ର ଦେହରେ ପଡୁନାହିଁ । ତେଣୁ ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରାକୃତିକ ଉପାୟରେ ଯେପରି ଯଥେଷ୍ଟ ଜୀବସାର ଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ ହୋଇପାରୁଥିଲା ଏବେ ତାହା ହେବାପାଇଁ ସୁଯୋଗ ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ଯଦିଓ ଆମ ଦେଶରେ ଜୀବସାର ଡ଼ି ଅଭାବ ଜନିତ ରୋଗ (ରିକେଟ୍ସ୍) ବହୁଳ ଭାବେ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ, ତେବେ ଉକ୍ତ ଜୀବସାରର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଅଭାବ ବିଷୟରେ ଏବେ ବୁଦ୍ଧିଜୀବୀ ମହଲରେ ଅଧିକ ଆଲୋଚନା ହେଉଛି ।

ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ଉତ୍ପାଦନକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା କାରକାବଳୀ :

ଆପଣ ରହୁଥିବା ସ୍ଥାନ, ଋତୁ, ଦିନର ବିଭିନ୍ନ ସମୟ ଆଦି ପ୍ରତ୍ୟେକ କାରକରୁ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ ପହଞ୍ଚୁଥିବା ଅତିବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମିର ପରିମାଣ ନିର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଥାଏ । ବିଷୁବ ରେଖାଠାରୁ ଆପଣ ଯେତିକି ଦୂରରେ ରହନ୍ତି ଅତିବାଇଗଣି ରଶ୍ମି ସେହି ଅନୁସାରେ ଆପଣଙ୍କ ପାଖରେ କମ୍ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଆମରି ଦେଶରେ ଦକ୍ଷିଣ ଭାରତୀୟଙ୍କ ତୁଳନାରେ କାଶ୍ମୀର ଓ ଉତ୍ତରାଖଣ୍ଡ ଭଳି ରାଜ୍ୟର ବାସିନ୍ଦାମାନଙ୍କୁ ଏହି ରଶ୍ମି ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ମିଳିଥାଏ । ପୁଣି ଶୀତଋତୁମାନଙ୍କରେ ସୂର୍ଯ୍ୟର କୌଣିକ ଦୂରତା ବି ବଢ଼ିଯାଏ । ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ଓଜୋନ୍ ସ୍ତରରେ ସର୍ବାଧିକ ଅତି ବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମି ପରିଶୋଷିତ ହୋଇ ରହିଯାଏ । ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଚର୍ମକୁ କ୍ଷତିକଲାଭଳି ରଶ୍ମି ପୃଥିବୀ ପୃଷ୍ଠରେ ପହଞ୍ଚିପାରେନାହିଁ । ଦିନର ବିଭିନ୍ନ ସମୟ ମଧ୍ୟରୁ ସକାଳ ୧୧ଟାରୁ ଅପରାହ୍ନ ୩ଟା ଯାଏଁ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମି ଅପେକ୍ଷାକୃତ ସିଧାସଳଖ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ସେହି ସମୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଅତିବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମି ମିଳିବା ସହଜରେ ଅନୁମେୟ ।

ଏହାଛଡ଼ା ଆପଣଙ୍କ ବୟସ, ଚର୍ମର ରଂଗ, କେଉଁ ପରିମାଣର ଚର୍ମ ଆପଣ ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରଖନ୍ତି, ସନସ୍କ୍ରୀନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଆଦି କାରକ ବି ଜୀବସାର ଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଚର୍ମ କର୍କଟ ଭୟରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିବା ପାଇଁ ଭୟ କରନ୍ତି । ପ୍ରକୃତରେ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଚର୍ମ କର୍କଟର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କାରକ ହେଉଛି ଅତିବାଇଗଣୀରଶ୍ମି । ଉପର ବର୍ଣ୍ଣିତ ବିଭିନ୍ନ କାରକଯୋଗୁଁ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଡ଼ି ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।

ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସ :

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପରିମାଣ	ଜୀବସାର ଡ଼ି ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଏକକରେ
ଇଲିଶିମାଛ (ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା) ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	୩୬୦
ମାକାରେଲ୍ (ରନ୍ଧା ହୋଇଥିବା) ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	୩୪୫
ଟୁନା ମାଛ (ଟିଣରେ ଥିବା) ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	୨୦୦
ସାରଡ଼ାଇନ୍ ମାଛ ୫୦ ଗ୍ରାମ୍	୨୫୦
କମଳା ରସ (ବଳିଷ୍ଠକରଣ) ୨୫୦ ମି.ଲି.	୧୦୦
କ୍ଷୀର (ବଳିଷ୍ଠକରଣ ହୋଇଥିବା) ୧୨୫ ମି.ଲି.	୯୮

ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ବିଭିନ୍ନ ରୂପ :

ଜୀବସାର ଡ଼ି ଦୁଇଟି ରୂପରେ ମିଳିଥାଏ । ଏହାର ଡ଼ି ୩ ରୂପକୁ କୋଲିକାଲ୍‌ସିଫେରଲ୍ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ଡ଼ି ୨ ରୂପକୁ ଏର୍ଗୋକାଲ୍‌ସିଫେରଲ୍ କୁହାଯାଏ । ଡ଼ି ୨ ଆମକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ସାହାଯ୍ୟରେ ପ୍ରାକୃତିକ ଉତ୍ସରୁ ମିଳିଥାଏ । ଏହି ଏର୍ଗୋକାଲ୍‌ସିଫେରଲ୍‌କୁ କ୍ଷୀର ଏବଂ କେତେକ ଶସ୍ୟ ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥର ବଳିଷ୍ଠକରଣ ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ପରିପୂରକମାନଙ୍କରେ ଉଦ୍ଭିଦଜ ଉତ୍ସରୁ ମିଳୁଥିବା ଡ଼ି ୨ କିମ୍ବା ଡ଼ି ୩ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ।

ଅସ୍ଥି ଭଙ୍ଗୁରତା (ହାଡ଼ପୋରିଆ) ଏବଂ ଅସ୍ଥିଭଂଗ :

ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ଅନ୍ୟତମ ମୁଖ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟ ହେଉଛି କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟ ପହଞ୍ଚିବା ପରେ ତହିଁରୁ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିଶୋଷଣ କରିବା ପାଇଁ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ରକୁ ସଚେତ କରାଇବା । ଫଳରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିଶୋଷିତ ହୋଇ ରକ୍ତପ୍ରବାହକୁ ଆସିଥାଏ । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଡ଼ି ନଥିଲେ, ଆପଣ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପରିପୂରକ ମାଧ୍ୟମରେ ଯେତେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଖାଇଲେ ହେଁ ରକ୍ତରେ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଭରଣ ପାଇଁ ଅସ୍ଥିରୁ କାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ଋଣ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ଭଙ୍ଗୁରତା ବୃଦ୍ଧିପାଏ । ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନେକ ତଳେ ପଡ଼ି ଅଣ୍ଟାର ଅସ୍ଥିଭଂଗ ହୋଇଥାଏ । ଅସ୍ଥିଭଂଗ ହୋଇଥିବା ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୨୦ ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ । ଜୀବସାର ଡ଼ି ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକୁ ସବଳ କରିବା ସହିତ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକୁ ବି ସୁଦୃଢ଼ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତି ତଳେ ପଡ଼ିବାର ଆଶଙ୍କା ବି କମ୍ ଥାଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିପୂରକ ଅପେକ୍ଷା ଜୀବସାର ଡ଼ି (ଦୈନିକ ୭୦୦-୮୦୦ ଆନ୍ତର୍ଜାତୀୟ ଏକକ) ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅସ୍ଥି ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୋଗୀ । ତେବେ ସଦ୍ୟ ପ୍ରକାଶିତ ଅନ୍ୟ ଏକ ରିପୋର୍ଟରେ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଅସ୍ଥିଭଂଗୁରତା ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଉଭୟ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଏବଂ ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ପରିପୂରକ ଅଧିକ ଗ୍ରହଣୀୟ ବୋଲି କୁହାଯାଇଛି ।

ମାଂସପେଶୀୟ ଦୁର୍ବଳତା ଏବଂ ତଦ୍‌ଜନିତ କଉଡ଼ି ହୋଇ ପଡ଼ିବା :

ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ପରିମାଣ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ କମ୍ ଥିଲେ ମାଂସପେଶୀରେ ଦୁର୍ବଳତା ଦେଖାଦିଏ । ଏହି ଜୀବସାର ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ମିଳିଗଲେ ପେଶୀୟ ଶକ୍ତିରେ ଉନ୍ନତି

ଦେଖାଦିଏ । ପରୀକ୍ଷା କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଦୈନିକ ୮୦୦ ଆ.ଏକକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଡ଼ି ପରିପୂରକ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ତଳେ କଚାଡ଼ି ହୋଇ ଅସ୍ଥିଭଂଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ବିଶେଷକରି ୬୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଉପରୋକ୍ତ ମାତ୍ରାର ପରିପୂରକ ଅନୁମୋଦନ କରାଯାଇଛି ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ :

ଅଳ୍ପ କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଛି ଯେ, ରକ୍ତରେ ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ସ୍ତର ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଅଧିକ ଦେଖଯାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଏଭଳି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୭୨ ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ମଧ୍ୟ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା, ଏହି ଜୀବସାର କମ୍ ପରିମାଣରେ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ସଂଘାତର ଆଶଙ୍କା ବି ଅଧିକ ଥାଏ ।

ତେବେ ପୂର୍ବୋକ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନର ଫଳାଫଳକୁ ଅନ୍ୟ ଏକ ସଦ୍ୟ ପ୍ରକାଶିତ ରିପୋର୍ଟରେ ସମର୍ଥନ କରାଯାଇନାହିଁ । ଆମେରିକାର ହାବାର୍ଡ ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟ ତରଫରୁ ଜୀବସାର ଡ଼ି ଏବଂ ଓମେଗା-୩ ତୈଳର ପରିପୂରକ ଉପରେ ଏକ ବିଶାଳ ପରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଉଛି । ଓମେଗା ୩ ତୈଳ ଏକ ମାଛରୁ ମିଳିଥାଏ । ଏ' ବିଷୟରେ ପୁସ୍ତକରେ ଶେଷ ଭାଗରେ ଏକ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି ।

ମାନସିକ ଅବସାଦ :

ମାୟୋ କ୍ଲିନିକ୍‌ର ପ୍ରାୟ ସାଢ଼େ ବାର ହଜାର୍ ରୋଗୀଙ୍କର ସାଂଖ୍ୟିକ ତଥ୍ୟାଧାରରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ମାନସିକ ଅବସାଦ ଏବଂ ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ନିମ୍ନ ସ୍ତର ମଧ୍ୟରେ ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଛି ।

କର୍କଟ ରୋଗ :

ରକ୍ତରେ ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ସ୍ତର ଅଧିକ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ବୃହଦାନ୍ତ କର୍କଟରୋଗ ହାର କମ୍ ଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ତେବେ ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ ଜୀବସାର ଡ଼ି ର

ସ୍ତର ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତତା ଉପରେ ନିର୍ଭର କରୁଥିଲା । ପରିପୂରକ ଦ୍ୱାରା ଜୀବସାର ଡ଼ି ଉଚ୍ଚସ୍ତର ହୋଇନଥିଲା ।

ଏଠାରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇପାରେ ଯେ, ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହି ଜୀବସାର ଡ଼ି ପ୍ରାକୃତିକ ପ୍ରଣାଳୀରେ ପ୍ରସ୍ତୁତି କରିବା ଫଳରେ ଯେଉଁ ଚର୍ମ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ, ସେ ସବୁ ଅତି ଭୟଙ୍କର ନୁହେଁ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ମୃତ୍ୟୁ ହୁଏନାହିଁ । ଅପରପକ୍ଷେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଅଳ୍ପ ସମୟ ପାଇଁ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିବା ଫଳରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ପ୍ରକାର କର୍କଟ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ତେବେ ଏଯାବତ ଯେତିକି ପ୍ରମାଣ ମିଳିଛି ତାହା ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ଉପକାର କିମ୍ବା ଅପକାର କିମ୍ବା କର୍କଟ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ବିଷୟରେ ଦୃଢ଼ ମନ୍ତବ୍ୟ ଦେବାପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ ନୁହେଁ ।

ଅନୁମୋଦନ :

ଖାଦ୍ୟରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଜୀବସାର ଡ଼ି ପାଇବା ତଥା ମୃଦୁ ଧରଣର ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତ ରହିବା ଦରକାର । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଯୋଗୁଁ ଚର୍ମର ଦାହ ଜନିତ କ୍ଷତ (ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଯିବା, ପୋଡ଼ାଜଳା ଅନୁଭୂତ ହେବା) ନହେବା ଦରକାର । ଯଦି ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ଏହି ଜୀବସାର ଉପଲବ୍ଧ ହେଉନଥାଏ, ଦୈନିକ ୬୦୦-୮୦୦ ଆନ୍ତର୍ଦ୍ଦେଶୀୟ ଏକକର ପରିପୂରକ ଖାଇବା ବିଷୟ ବିଚାର କରିପାରନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣ ଖାଉଥିବା ମଲ୍‌ଟି ଭିଟାମିନ୍‌ରେ ୬୦୦ ଆଇୟୁରୁ କମ୍ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଡ଼ି ଥାଏ, ତେବେ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣ ଉତ୍ସରୁ ମିଶି ଏହା ଭରଣା ହୋଇଯିବା ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ । ଏହି ଜୀବସାରର ସହ୍ୟ ହେଉଥିବା ସର୍ବାଧିକ ପରିଗ୍ରହଣ ସ୍ତର ୪୦୦୦ ଆଇୟୁ ଥିବା ଯୋଗୁଁ କେତେକ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଦୈନିକ ପରିପୂରକ ଭାବେ ଦୈନିକ ୧୦୦୦ ଆଇୟୁ ଖାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏଯାବତ ଏହି ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ପରିପୂରକର ଯଥାର୍ଥତା ବା ଉପାଦେୟତା ବିଷୟରେ କୌଣସି ତଥ୍ୟ ନାହିଁ ।

ଜୀବସାର -ଇଃ

ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା : ୧୫ ମି.ଗ୍ରା. (ପ୍ରାକୃତିକ ଉତ୍ସରୁ ମିଳୁଥିବା ୨୨ ଆଇୟୁ କିମ୍ବା ସଂଶ୍ଳେଷିତ ଉତ୍ସର ୩୩ ଆଇୟୁ ସହିତ ସମାନ) । *୧୯୭୦ ମସିହା ପରବର୍ତ୍ତି*

କାଳରେ ଜୀବସାର ଇ ର ବିରାଟ ମାତ୍ରା (ପ୍ରାୟ ୧୦୦୦ ଆନ୍ତର୍ଦ୍ଦେଶୀୟ ଏକକ) ଯୌନ ଜୀବନର କ୍ଷମତା ବର୍ଦ୍ଧନ, ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରଣାଳୀ ଓ ପ୍ରତିକ୍ରିୟାରେ ଉନ୍ନତିକରଣ ଏବଂ ସାମଗ୍ରିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଉନ୍ନତି ଆଣିଥାଏ ବୋଲି ଖୁବ୍ ପ୍ରଚଳିତ ହେଉଛି । କିନ୍ତୁ ଏଭଳି ଦାବି ପଛରେ କୌଣସି ବୈଜ୍ଞାନିକ ପ୍ରମାଣ ନାହିଁ । ଏଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ପରୀକ୍ଷା ତ କେବଳ ମୂଷାମାନଙ୍କ ଉପରେ ଆଧାରିତ ହୋଇଛି । ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ବିଶ୍ଳେଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ନିୟମିତ ଜୀବସାର ଇ' ପରିପୂରକ ନେଲେ ବ୍ୟକ୍ତିର ମୃତ୍ୟୁ ତ୍ୱରାନ୍ୱିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଛି । ଏ ବାବଦରେ ହୋଇଥିବା ଦୁଇଟି ମୁଖ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନ ମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଦୈନିକ ୪୦୦ ଆଇୟୁ ବା ତହିଁରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଇ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଅଛି । ଅନ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଜୀବସାର ଇ ଏକାକୀ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ୪ଟି ପ୍ରତିଜାରକ ସହିତ ସମ୍ମିଳିତ ଭାବେ ଖାଉଥିବା ମୃତ୍ୟୁ ଆଶଙ୍କା ଏହା ଖାଉନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ରହିଛି । *ଏହି ଦୁଇ ଅଧ୍ୟୟନ ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଜୀବସାର ଇ ପରିପୂରକର କର୍କଟରୋଗ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ କିମ୍ବା ବୋଧଜ୍ଞାନ ଉପରେ କୌଣସି ସକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ ।* ତେଣୁ ଏହି ପରିପୂରକକୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବର୍ଜନ କରିବା ଉଚିତ ବୋଲି ବିଶିଷ୍ଟ ବୈଜ୍ଞାନିକମାନେ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଛନ୍ତି ।

ଜୀବସାର ଇ ପ୍ରାୟ ୮ଟି ରୂପରେ ଥାଏ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଆଲ୍‌ଫା ଟୋକୋଫେରଲ୍ ମଣିଷ ପାଇଁ ଉପଯୋଗୀ ହୋଇପାରେ । ଦେହ ଭିତରେ ଏହା ପ୍ରତିଜାରକ ତଥା ରୋଗପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ରକ୍ତ ଆତଂଚକରଣରେ ଭାଗ ନିଏ ।

ବିଭିନ୍ନ ମଂଜି, କୋଳି ଜାତୀୟ ଫଳ ଏବଂ ଉଦ୍ଭିଦଜ ତୈଳରେ ଜୀବସାର ଇ ଯଥେଷ୍ଟ ଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରାୟତଃ ଆମର ଦୈନିନ୍ଦିନ ଆବଶ୍ୟକତା ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସରୁ ମିଳିଥାଏ ।

ଜୀବସାର ଇ ର ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସ :

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପରିମାଣ	ମିଲିଗ୍ରାମ
ବାଦାମ୍ ଭଜା ୩୦ ଗ୍ରାମ	୭.୪
ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ମଞ୍ଜି ଭଜା ୩୦ ଗ୍ରାମ୍	୬.୦

ସୂର୍ଯ୍ୟମୁଖୀ ତେଲ ୩ ଛ ଚାମଚ (୧୫ ମି.ଲି.)	୫.୬
ସାଫ୍ଲାୱାର ତେଲ ୩ ଚାମଚ (୧୫ ମି.ଲି.)	୪.୬
ପିନଟ୍ ବଟର (୩୦ ମି.ଲି.)	୨.୯
ଚିନାବାଦାମ ଭଜା (୩୦ ଗ୍ରାମ୍)	୨.୨
ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ ଶିଝା (୭୫ ଗ୍ରାମ୍)	୨.୦

ହୃଦ୍‌ରୋଗ :

ଜୀବସାର ଇ ର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ଅଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଅନେକ ପରୀକ୍ଷଣ ଓ ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଇଛି । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଜୀବସାର ପରି ପୂର୍ବରୁ ଜୀବସାର ଇ'ର ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଗୁଣଗାନ କରାଯାଉଛି । କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଏହି ଜୀବସାର ନିୟମିତ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ପ୍ରାୟ ନଥାଏ ବା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ୨୦୦୫ ମସିହାରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ପ୍ରାୟ ୩୦,୦୦୦ ମହିଳାଙ୍କୁ ୧୦ ବର୍ଷ କାଳ ଦୈନିକ ୬୦୦ ଆଇୟୁର ଜୀବସାର ଇ ଦେଇ ଅନୁସରଣ କରିବାରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏହା ହୃଦ୍‌ଘାତ ଏବଂ ସଂଘାତର ଆଶଙ୍କା ଆଦୌ ହ୍ରାସ କରିନଥାଏ । ତେବେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ତଥା ରକ୍ତବାହିକା ପ୍ରଣାଳୀୟ ରୋଗ ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୨୫ ଭାଗ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ ।

ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ (ଏଚ୍‌ଓପିଇ- ଟିଓଓ) ରେ ୫୫ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ପ୍ରାୟ ୪୦୦୦ (ହୃଦ୍‌ରୋଗ କିମ୍ବା ମଧୁମେହ ଥିବା) ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଦୈନିକ ୪୦୦ ଆଇୟୁର ଜୀବସାର ଇ ଦେଇ ୭ ବର୍ଷ କାଳ ଅନୁସାରଣ କରିବାରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ଏହି ଜୀବସାର କର୍କଟ ରୋଗ କିମ୍ବା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରେ ଅତିରିକ୍ତ ସାହାଯ୍ୟ କରିନଥାଏ । ବରଂ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି ଯେ, ଜୀବସାର ଇ ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତକ୍ଷରଣ ଜନିତ ସଂଘାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ ।

କର୍କଟ ରୋଗ :

ଦାବି କରାଯାଏ ଯେ, ଜୀବସାର ଇ ବ୍ୟବହାର କଲେ ପୌରୁଷଗ୍ରନ୍ଥି ଏବଂ ସ୍ତନ କର୍କଟର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ପ୍ରତିଦିନ ୬୦୦ ଆଇୟୁ ଜୀବସାର ଇ ଖାଇବା ଫଳରେ ଏଭଳି କୌଣସି ଉପକାର ମିଳିବା ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇନାହିଁ ।

୨୦୦୮ ମସିହା ଅକ୍ଟୋବର ମାସରେ ଆମେରିକାର କର୍କଟରୋଗ ପ୍ରତିଷ୍ଠାନରେ ୨୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ସିଲେନିଅମ୍ ଏବଂ ୪୦୦ ଆଇୟୁ ଜୀବସାର ଇ ଦୈନିକ ଦିଆଯାଇ ଏହାର ପ୍ରଭାବରେ ପୌରୁଷଗ୍ରନ୍ଥି କର୍କଟ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଉଛି କି ନାହିଁ ଜାଣିବା ପାଇଁ ହେଉଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନକୁ ମଝିରେ ବନ୍ଦ କରାଗଲା । ଏହି ପରୀକ୍ଷଣ ୮ ବର୍ଷ ଚାଲିବା ପାଇଁ ପୂର୍ବରୁ ଯୋଜନା କରାଯାଇଥିଲା । ତେବେ ୫ ବର୍ଷରେ ଏହାକୁ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଲା । ଗବେଷକମାନେ ଦେଖିଲେ ଯେ ଏହି ପରିପୂରକ ନିୟମିତ ନେବା ଫଳରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଉପକାର ଅପେକ୍ଷା ଅପକାର ଅଧିକ ହେଉଥିବାର ଆଶଙ୍କା ଉପୁଜିଲା । କେବଳ ଜୀବସାର ଇ ନେଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପୌରୁଷଗ୍ରନ୍ଥି କର୍କଟର ଆପାତନ ହାର ସାମାନ୍ୟ ଅଧିକ ହେବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା ।

ମନ ଓ ସ୍ମୃତି :

ପ୍ରଥମେ କୁହାଯାଉଥିଲା ଯେ, ଜୀବସାର ଇ'ର ଅଧିକ ମାତ୍ରା ଖାଇଲେ ଆଲଜାଇମର୍ ରୋଗର ପ୍ରଭାବ ଧୀମେଇ ଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଜଣାପଡୁଛି ଯେ, ଏଭଳି ଧାରଣା ଅମୂଳକ । ଆଲଜାଇମର୍ ରୋଗର ପ୍ରାଦ୍‌ଭୂତ ଥିବା ୭୭୦ ଜଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଉପରେ ପରୀକ୍ଷଣ କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ନିୟମିତ ଭାବେ ୨୦୦୦ ଆଇୟୁ ମାତ୍ରାର ଜୀବସାର ଇ' ନେଲେ ହେଁ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଦେଇଥିବା ବୋଧଜ୍ଞାନ ହାନୀରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ଉନ୍ନତି ଦେଖାଗଲାନାହିଁ କିମ୍ବା ଆଲଜାଇମର୍ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହେଲାନାହିଁ ।

ଚକ୍ଷୁ ବିକୃତି / ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ :

ଯେଉଁବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଖାଦ୍ୟରେ ଦୈନିକ ଜୀବସାର ଇ'ର ୩୦ ଆଇୟୁ ମାତ୍ରା ପାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କର ବୟସଜନିତ ପୀତବିନ୍ଦୁ ଅବକ୍ଷୟ (ଏଏମ୍‌ଡ଼ି - ଏଜ୍ ରିଲେଟେଡ୍ ମାକୁଲାଲ୍ ଡ଼ିଜେନେରେସନ୍) ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଶତକଡ଼ା ୨୦ ଭାଗ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ୬୦ ବର୍ଷ ବୟସ ହେବା ପରେ ମୁଖ୍ୟତଃ ପୀତବିନ୍ଦୁ ଅବକ୍ଷୟ (ଏଏମ୍‌ଡ଼ି) ଯୋଗୁଁ ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ସେହିପରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ପରିପୂରକ ଭାବେ ଜୀବସାର ଇ ନେଲେ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁର ଆଶଙ୍କା ଯଥେଷ୍ଟ ହ୍ରାସ ପାଏ । ବୟସାଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ଦୁଇ ମୁଖ୍ୟ ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ ଯଥା : ମୋତିଆ ବିନ୍ଦୁ ଏବଂ ପୀତବିନ୍ଦୁ ଅବକ୍ଷୟ ନିମ୍ନଲିଖିତ

ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକର ସଂଯୁକ୍ତ ପ୍ରୟୋଗ ଫଳରେ ପ୍ରତିରୋଧ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ଏକ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ।

- ଜୀବସାର ସି - ୫୦୦ ମି.ଗ୍ରା.
- ବିଟା କାରୋଟିନ୍ - ୧୫ ମି.ଗ୍ରା.
- ଜୀବସାର ଇ - ୪୦୦ ଆଇୟୁ
- ଜିଙ୍କ୍ - ୮୦ ମି.ଗ୍ରା.
- ତମ୍ବା (କପର) - ୨ ମି.ଗ୍ରା.

ଅନୁମୋଦନ : ଆପଣଙ୍କର ଏଏମ୍‌ଡ଼ି ନଥିଲେ କିମ୍ବା ତା'ର ପ୍ରାକ୍‌ଦୂତ ଅବସ୍ଥା ହୋଇନଥିଲେ ଜୀବସାର ଇ'ର ପରିପୂରକ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଯଦି ଏହି ପରିପୂରକ ନେଉଥାନ୍ତି, ତା'ର ପରିମାଣ ଦୈନିକ ୧୦୦ - ୨୦୦ ଆଇୟୁ ମଧ୍ୟରେ ସୀମିତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜୀବସାର କେ:

ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା : ପୁରୁଷ ୧୨୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍
ମହିଳା ୯୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍

ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଇଂରାଜୀରେ କୋଆଗୁଲେସନ୍ କୁହାଯାଏ । ଜର୍ମାନୀ ଭାଷାରେ ଏହାର ବନାନ୍ ଇଂରାଜୀ କେ ରୁ ଆରମ୍ଭ ହୁଏ । ଏହି ଜୀବସାରର ରକ୍ତ ଜମାଟ ବାନ୍ଧିବା ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ (ଆତଞ୍ଚନ) ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ରହୁଥିବା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଏଭଳି ନାମକରଣ ହୋଇଛି । ଏହାଛଡ଼ା ଜୀବସାର କେ ଅସ୍ଥିର ପୁନଃ ଗଠନରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୁଷ୍ଟିସାର ପ୍ରସ୍ତୁତିରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ଅବକ୍ଷୟ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ବି ଏହା ପ୍ରମୁଖ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଶରୀରରୁ କାଲସିଅମ୍ ପରିସ୍ରାରେ ଉତ୍ସର୍ଜିତ ହେବା ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ଜୀବସାର କେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ରଖେ ।

ସବୁଜ ପତ୍ରପରିବା, କେତେକ ଏବଂ ସାଧାରଣରେ ରନ୍ଧନ ପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ ତୈଳମାନଙ୍କରେ ଜୀବସାର କେ' ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ସାଲାଡ୍ ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ କିମ୍ବା କୌଣସି ସବୁଜ ପରିବାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତି, ହୁଏତ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଏହାର ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଯେଉଁମାନେ ରକ୍ତକୁ ପତଳା ରଖିବା ପାଇଁ ଔଷଧ (ୱାରଫାରିନ) ଖାଉଥାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଜୀବସାର କେ'ର ପରିମାଣ ସ୍ଥିର ରଖିବାକୁ

ପଡ଼ିଥାଏ । କାରଣ ଅଧିକ ଜୀବସାର କେ' ଖାଇଲେ ୱାରଫାରିନ୍ ପରିମାଣ ବି ତଦନୁସାରେ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ।

ଅସ୍ଥିଭଂଗ :

ରକ୍ତରେ ଜୀବସାର କେ ସ୍ତର କମ୍ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ଅଧିକ ଅସ୍ଥିଭଂଗ ହେଉଥିବାର କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ।

ଅନୁମୋଦନ : ଆପଣ ଯଦି ୱାରଫାରିନ୍ ଏବଂ ପରିପୂରକ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ଖାଉଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ତହିଁରେ ଜୀବସାର କେ ଅଛି କି ନାହିଁ ଦେଖନ୍ତୁ । କେତେକରେ ୧୦ - ୮୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଯାଏଁ ଜୀବସାର କେ ଥାଏ । ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର ଜୀବସାର କେ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ପରିପୂରକର ଅତିରିକ୍ତ ଜୀବସାର ଯୋଗୁଁ ୱାରଫାରିନ୍ ମାତ୍ରାରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଏହି ଜୀବସାର ମିଳୁନଥିଲେ ପରିପୂରକରେ ଥିବା ସାମାନ୍ୟତମ ମାତ୍ରା (୨୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍) ଯୋଗୁଁ ବି ୱାରଫାରିନ୍‌ର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରାଇବା ଦରକାର ହୋଇପାରେ । ଏ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କାଲସିଅମ୍ :

ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା : ବୟସ ୧୯ -୫୦ = ୧୦୦୦ ମି.ଗ୍ରା.
ବୟସ ୫୧ ବା ଅଧିକ = ୧୨୦୦ ମି.ଗ୍ରା.

କାଲସିଅମ୍ କହିଲେ ସମସ୍ତେ ଅସ୍ଥି ଓ ଦାନ୍ତ କଥା ଭାବନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏକଥା ସତ ଯେ, ଅସ୍ଥି ଓ ଦାନ୍ତକୁ ମଜବୁତ କରିବାରେ କାଲସିଅମ୍‌ର ଭୂମିକା ଅନସ୍ୱୀକାର୍ଯ୍ୟ । ତେବେ ଏହା ବାଦ କାଲସିଅମ୍ ମାଂସପେଶୀକୁ ସଙ୍କୋଚିତ କରେ, ରକ୍ତ ଆତଂଚରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ତଥା ସ୍ନାୟୁରେ ଏକ ସ୍ଥାନରୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ଥାନକୁ ସଂକେତ ପଠାଇବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଏହି ସାଧାରଣ ଧାତୁସାର ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରାରେ ପାଇବା ପାଇଁ କ୍ଷୀର ଓ ତହିଁରୁ ଉତ୍ପାଦିତ ପଦାର୍ଥରୁ ପ୍ରତିଦିନ ଏକରୁ ଦୁଇ ସର୍ଭିଙ୍ଗ୍ ଏବଂ କିଛି ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଇବା ଦରକାର । ତଥାପି ଅନେକ ଭାରତୀୟ ବିଶେଷକରି ମହିଳାମାନେ ଖାଦ୍ୟରୁ

ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିମାଣର କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକମାନେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିପୂରକ ଭାବେ ନେବାପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାଆନ୍ତି । ମୁଖ୍ୟତଃ ବୟସ୍କା ମହିଳାମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଅସ୍ଥିଭଂଗ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବା ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟରେ ଏପରି ପରିପୂରକ ନେବା ପାଇଁ ଉପଦେଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ତେବେ ଏହି ପରିପୂରକରେ ମାତ୍ରାଧିକ୍ୟତା ଅନେକ ସମୟରେ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

କାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସ :

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପରିମାଣ	ମିଲିଗ୍ରାମ୍‌ରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍
ସାଦାଦହି ୧ କପ୍	୪୧୫
ଛେନା – ୩୦ଗ୍ରାମ୍	୩୦୬
ସରକଢ଼ା ଖିର – ୧ କପ୍	୩୦.୨
ସରକଢ଼ା ଦହି – ୧ କପ୍	୨୪୫ – ୩୮୪
ପାଳଙ୍ଗ (ସିଝା) ୧/୨ କପ୍	୧୨୦
ବନ୍ଧା କୋବି ୧ କପ୍	୭୪

ଅନେକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତରେ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଅସ୍ଥିଭଂଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରେ ନାହିଁ ବରଂ ମାତ୍ରାଧିକ୍ୟତା ଯୋଗୁ ପୁରୁଷଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟରୋଗ ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଆମ ଦେଶ ସହିତ ଜାପାନ୍ ଓ ପେରୁ ଆଦି ଦେଶରେ ମହିଳାମାନେ ହାରାହାରି ଦୈନିକ ମାତ୍ର ୩୦୦ ମିଗ୍ରା କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପାଉଥିଲେ ହେଁ ଅସ୍ଥିଭଂଗ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଅସ୍ଥି-ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରକ ଯଥା ଶାରିରିକ ଶ୍ରମ, ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣକୁ ଉନ୍ମୁକ୍ତତା ଆଦି ତା'ର କାରଣ ହୋଇପାରେ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଅସ୍ଥି ଭଂଗ :

ଏକଥା ନିଶ୍ଚିତ ଯେ, ଶକ୍ତ ଅସ୍ଥି ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଆବଶ୍ୟକତା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । କିନ୍ତୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅସ୍ଥିଭଂଗ ହେବାର

ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଇନଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ପରୀକ୍ଷଣ ଏବଂ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଏକଥା ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି । ତେବେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଅବଶୋଷଣରେ ଜୀବସାର ଡ଼ି ସହାୟକ ହେଉଥିବାରୁ ଯେଉଁମାନେ ନିୟମିତ ଜୀବସାର ଡ଼ି ସହିତ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିପୂରକ ନିଅନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ଅସ୍ଥିଭଂଗ ଆଶଙ୍କା ଶତକଡ଼ା ମାତ୍ର ୧୨ ଭାଗ ହ୍ରାସ ପାଇବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । ତେବେ ପରିଶେଷରେ କୁହଯାଇଛି ଯେ, ଅସ୍ଥିଭଂଗ (ବିଶେଷକରି ଋତୁବିରତି ପରବର୍ତ୍ତୀ ବୟସର ମହିଳାମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ) ପ୍ରତିଷେଧର ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଉପାୟ ହେଉଛି ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ :

କେତେକ ଗବେଷଣାରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ଖାଦ୍ୟରେ କମ୍ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ସଠିକ୍ ଭୂମିକା କ'ଣ ଥାଏ, ତାହା ଏଯାଏଁ ଜଣାପଡ଼ି ନାହିଁ । ଗୋଟିଏ ମତବାଦ ଅନୁସାରେ, ଦେହରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ କମ୍ ଥିଲେ ଦେହରେ ଅଧିକ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଅବଧାରିତ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ରକ୍ତଚାପ ବଢ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ଲବଣ ପ୍ରତି ସଂବେଦନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିର ଯଦି ଉଚ୍ଚରକ୍ତ ଚାପ ଥାଏ, ତାଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ମିଳିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅର୍ଦ୍ଧାଧିକ ବ୍ୟକ୍ତି ଲବଣ ପ୍ରତି ସଂବେଦନଶୀଳ ।

କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିପୂରକ ସାହାଯ୍ୟରେ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାର ପ୍ରୟାସକୁ ମିଶ୍ରଫଳ ମିଳିଛି । କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପରେ ସଫଳତାର ସହିତ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହୋଇଛି । ତେବେ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ (ଯେଉଁ ରକ୍ତଚାପର କୌଣସି କାରଣ ସ୍ପଷ୍ଟ ନଥାଏ। ଇଂରାଜୀରେ ଏହାକୁ ଏସେନ୍‌ସିଆଲ୍ ହାଇପର୍‌ଟେନ୍‌ସନ୍ କୁହାଯାଏ ।) ରେ ଏହି ପରୀକ୍ଷଣର ଫଳାଫଳ ନିରାଶଜନକ ହୋଇଛି । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ରକ୍ତଚାପ ଆଦୌ କମିନାହିଁ କିମ୍ବା ମାତ୍ର ୧-୨ ମି.ମି. କମିଛି ।

ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ହେଉଛି ଯେ, କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିପୂରକର ହୃଦ୍‌ଘାତ ସହିତ ସଂପର୍କଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । କେତେକ ପରୀକ୍ଷଣରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିପୂରକ ପାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ହୃଦ୍‌ଘାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କାରେ ଶତକଡ଼ା ୨୫ ଭାଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

କର୍କଟ ରୋଗ :

ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣମୂଳକ କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଏବଂ କ୍ଷିର ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କୁ ବୃହଦାନ୍ତ୍ର କର୍କଟରୋଗ ହେବା ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ । ଆଉ କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଏବଂ ସ୍ତନ କର୍କଟ ରୋଗ ବି କମ୍ ହେବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି । ଖାଦ୍ୟରେ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ପଦାର୍ଥକୁ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପୁରୁଷଗ୍ରନ୍ଥିର ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ ଡ଼ିମ୍ବାଶୟର କର୍କଟ ରୋଗ ସହିତ ସଂପର୍କ ଥିବାର ଅନୁମାନ କରନ୍ତି । ଏହି କର୍କଟ ରୋଗ କ୍ଷିରରେ ଥିବା କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଯୋଗୁ ହୋଇନଥାଏ । ବରଂ କ୍ଷିରରେ ଥିବା ଅନେକ ହରମୋନ୍‌ର ଆଧିକ୍ୟ ଯୋଗୁ ହେଉଥିବାର ମନେ କରାଯାଏ ।

ବୃକକ୍ - ପଥରୀ :

ଆମେରିକାର ୱିମେନ୍‌ସ୍ ହେଲ୍‌ଥ୍ ଇନିସିଏଟିଭ୍ ଦ୍ୱାରା ୩୬୦୦୦ ଋତୁବିରତି ପରବର୍ତ୍ତି ଅବସ୍ଥାର ମହିଳାଙ୍କୁ ନେଇ ଦୁଇ ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରାଗଲା । ପ୍ରଥମ ଦଳର ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳାଙ୍କୁ ଦୈନିକ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ୧୦୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ଏବଂ ଜୀବସାର ଡ଼ି-୩ ୪୦୦ ଆଇୟୁ ୭ ବର୍ଷ କାଳ ଦିଆଗଲା । ଦ୍ୱିତୀୟ ଦଳଙ୍କୁ ପ୍ରକୃତ କ୍ୟାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଏବଂ ଡ଼ି-୩ ବଦଳରେ ମନଭୁଲାଣିଆ ଔଷଧ ଦିଆଗଲା । ୭ ବର୍ଷ ପରେ ଦେଖାଗଲା, କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପାଇଥିବା ଦଳରୁ ୪୪୯ ଜଣଙ୍କଠାରେ ବୃକକ୍ ପଥରୀ ଏବଂ ପ୍ଲାସେବୋ ପାଇଥିବା (ମନ ଭୁଲାଣିଆ ଔଷଧ) ଦଳରେ ମାତ୍ର ୩୮୧ ଜଣଙ୍କଠାରେ ବୃକକ୍ ପଥରୀ ଦେଖାଗଲା ।

ଅନୁମୋଦନ :

ଆପଣ ଯଦି କ୍ଷିର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ / ପାନୀୟ ଆଦୌ ଖାଉନଥିବେ, ହୁଏତ ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା ମିଳୁନଥିବ । କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିପୂରକ ବିଷୟ ବିଚାର କରାଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏକଥା ବି ସତ ଯେ, କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିପୂରକ ନେବାଦ୍ୱାରା ଅସ୍ଥିଭଂଗ ପ୍ରତିରୋଧ ହେବାର ସଂଭାବନା ବହୁତ କମ୍ ।

କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିପୂରକ ସାଧାରଣତଃ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ କାର୍ବୋନେଟ୍ କିମ୍ବା କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ସାଇଟ୍ରେଟ୍ ରୂପେ ନିଆଯାଇଥାଏ । କାଲ୍‌ସିଅମ୍ କାର୍ବୋନେଟ୍‌କୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ପରେ

ଖାଇବା ଦରକାର । କିନ୍ତୁ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ସାଇଟ୍ରେଟ୍ ହୋଇଥିଲେ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଖାଇହେବେ । ଯଦି ୪୦୦ ମି.ଗ୍ରା.ରୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରାର କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ନେଇଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ତାହାକୁ ଦୁଇଭାଗ କରି ୭-୮ ଘଣ୍ଟା ଅନ୍ତରରେ ଖାଆନ୍ତୁ । କାରଣ ଦେହରେ ଏକକାଳୀନ ୫୦୦ - ୬୦୦ ମି.ଗ୍ରାରୁ ଅଧିକ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଅବଶୋଷିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ ।

ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ, କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିପୂରକ ଯୋଗୁଁ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ରୋଗ ଯଥା ହୃଦ୍‌ଘାତ, ବୃକକ୍ ପଥରୀ ଏବଂ ପୁରୁଷ ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ତେଣୁ ଅଧିକ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପାଇବା ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସରୁ ଏହାର ଅନ୍ୱେଷଣ କରିବା ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ମ୍ୟାଗ୍ନେସିଅମ୍ :

ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା - ବୟସ ୧୯-୩୦ : ପୁରୁଷ ୪୦୦ ମି.ଗ୍ରା.
ମହିଳା ୩୧୦ ମି.ଗ୍ରା.

ବୟସ ୩୧ ଓ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ : ପୁରୁଷ - ୪୨୦ ମି.ଗ୍ରା.
ମହିଳା - ୩୨୦ ମି.ଗ୍ରା.

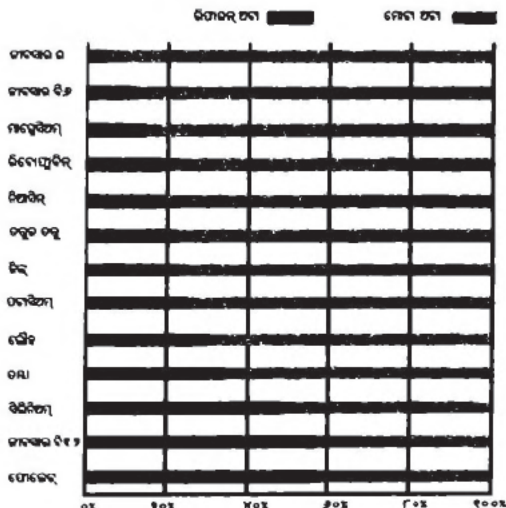
ମାଗ୍ନେସିଅମ୍‌ର ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସ :

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପରିମାଣ	ମିଲିଗ୍ରାମ୍‌ରେ
ପେସ୍ତା ବାଦାମ ଭଜା ୩୦ ଗ୍ରାମ	୮୦
ସୋୟାବିନ (ରନ୍ଧା) ୧/୨ କପ୍	୭୫
ଗହମ ତିଆରି ବିସ୍କୁଟ୍ ୨ଟି ବଡ଼	୫୫
ଚୋପା ଲଗା ମଧ୍ୟମ ଆକାର ଆଳୁ (ବେକିଂ ହୋଇଥିବା)	୫୦
ଦହି (ସରନଥିବା) ୧ କପ୍	୪୫
ଭଜା ବିନ୍ ୧/୨ କପ୍	୪୦
କଦଳୀ ୧ (ମଧ୍ୟମ) ଆକାର	୩୦
ପାଉଁରୁଟୀ (ବ୍ରାଉନ୍) ୧ ସ୍ଲାଇସ୍	୨୫

ଯେଉଁମାନେ ମୋଟା ଋଉଳ, ଗୋଟା ଗହମର ରୁଟି ଖାଆନ୍ତି ଏବଂ କଠିନ ଜଳ (ଯେଉଁ ଜଳରେ ଅଧିକ ଧାତୁସାର ଥାଏ) ପିଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ସରୁଋଉଳ, ରିଫାଇନ୍ ଅଟା ଏବଂ କୋମଳ ଜଳ ପିଉଥିବା ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପରିମାଣର ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ମିଳିଥାଏ । ତା'ର କାରଣ କ'ଣ ଜାଣନ୍ତି ? ଧାନ ଓ ଗହମର ଚଷୁ ତଳେଥିବା ଏକ ଖୁବ୍ ପତଳା ଆସ୍ତରଣରେ ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ସହିତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରି ରହିଥାଏ । ଋଉଳ ବା ଅଟାକୁ ରିଫାଇନ୍ କଲାବେଳେ ଏହି ଆସ୍ତରଣଟି ବାହାରିଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା କଠିନ ଜଳରେ କୋମଳ ଜଳ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ବିନ୍‌ସ, ମଟର, ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, କୋଳି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ତଥା ଅନେକ ପନିପରିବାରେ ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ଥାଏ ।

ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ଆମ ଦେହର ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ଉପଯୁକ୍ତଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ସ୍ୱାଭାବିକ ରକ୍ତଋପ ଏବଂ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ବଜାୟ ରଖିବାରେ ବି ମାଗ୍ନେସିଅମ୍‌ର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭୂମିକା ରହିଛି ।

ରିଫାଇନ୍ ଅଟାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ



ମୋଟା ଅଟାକୁ କିମ୍ବା ଋଉଳ ଆଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟକୁ ରିଫାଇନ୍ କଲାବେଳେ ବହୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପୌଷ୍ଟିକ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ହରାଇବାକୁ ପଡ଼େ । ଉପରୋକ୍ତ ଚିତ୍ରରେ ଯେପରି ଦର୍ଶାଯାଇଛି ରିଫାଇନ୍ ଅଟାରେ ଜୀବସାର ଇ ର ଶତକଡ଼ା ୯୫ ଭାଗ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ରିଫାଇନ୍ ଅଟାରେ ମାତ୍ର ଶତକଡ଼ା ୫ ଭାଗ ଜୀବସାର ଇ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏ ।

ମଧୁମେହ :

ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ହରମୋନ୍, ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା (ଗ୍ଲୁକୋଜ) ସ୍ତର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିଥାଏ । ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ଏହି ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍‌ର କ୍ଷରଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିପାରେ । ଟାଇପ୍-୨ ମଧୁମେହ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ସ୍ତର ଅଧିକ ଥାଏ । କାରଣ ସେମାନଙ୍କର ଶରୀର ଯଥେଷ୍ଟ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରେନାହିଁ କିମ୍ବା ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ଯଥେଷ୍ଟ ଥିଲେ ବି ଦେହର କୋଷ ସମୂହ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳତା ହରାଇଥାନ୍ତି । ତା'ଛଡ଼ା ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ସେହି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦେହରେ ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ସ୍ତର କମ୍ ଥାଏ । ଅନେକ ପରୀକ୍ଷଣ ତଥା ଅଧ୍ୟୟନରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହୋଇଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ତାଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ କମ୍ ପରିମାଣର ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ପାଆନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଟାଇପ୍-୨ ମଧୁମେହ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିବା ଦେଖାଯାଏ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଓ ହୃଦ୍‌ରୋଗ :

ନିକଟ ଅତୀତରେ ମାଗ୍ନେସିଅମ୍‌ର ଦୈନିକ ମାତ୍ରା ଦେଇ କେତେକ ପରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । ତହିଁରେ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଲା ଯେ, ଦୈନିକ ହାରାହାରି ୪୧୦ ମିଗ୍ରା ମାତ୍ରାର ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ଯୋଗୁଁ ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ ରକ୍ତ ଚାପରେ ୩-୪ ମି.ମି. (ପାରଦ) ଏବଂ ଡ଼ାୟାଷ୍ଟୋଲିକ୍ ରକ୍ତଚାପରେ ୨-୩ ମି.ମି. (ପାରଦ) ହ୍ରାସ ହେଉଛି । ଏହି ହ୍ରାସ ପରିମାଣ କମ୍ ହେଲେ ବି ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ବୋଲି ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥିଲା ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦେହରେ ମାଗ୍ନେସିଅମ୍‌ର ମାତ୍ରା କମ୍ ଥିଲେ ଅନେକ ଅସୁବିଧା ହୁଏ । ଏହା ଯୋଗୁଁ ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ବୈଦ୍ୟୁତିକ ପ୍ରବାହରେ ବିଶୃଙ୍ଖଳା ସାଙ୍ଗକୁ ମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ଭୟ ବି ଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଯେଉଁମାନଙ୍କର ବୃକକ୍ ରୋଗ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କ ଶରୀରରେ ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ସ୍ତର କମ୍ ଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଏ । ଅନ୍ୟ ଏକ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣମୂଳକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଦେଖାଯାଉଛି ଯେ, ଅଧିକ ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହଠାତ୍ ହୃତ୍‌କ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ପ୍ରାୟତଃ ହୋଇନଥାଏ ।

ଅନୁମୋଦନ :

ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ପରିପୂରକ ରକ୍ତଚାପକୁ ମୃଦୁ ଭାବରେ ହ୍ରାସ କରୁଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ବିନା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଏହାର ଅଧିକ ମାତ୍ରା ନିଆଯିବା ଅନୁଚିତ । ଜନପ୍ରିୟ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ବଟିକା / କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲମାନଙ୍କରେ ସାଧାରଣତଃ ମାଗ୍ନେସିଅମ୍‌ର ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରାର ଶତକଡ଼ା ୧୦-୩୦ ଭାଗ ରହିଥାଏ । *ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁଯାୟୀ ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରାର ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ ପାଇବାର ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସ (ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ମାଛ, କେତେକ ଫଳ ଏବଂ ମୋଟା ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ) ।*

ପୋଟାସିଅମ୍ :

ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା - ୪୭୦୦ ମି.ଗ୍ରା.

କଦଳୀରେ ସର୍ବାଧିକ ପରିମାଣ ପୋଟାସିଅମ୍ ଥାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ତେବେ ଆଳୁ ଓ ଦେଶୀଆଳୁରେ ବି ପୋଟାସିଅମ୍ ମାତ୍ରା ବେଶ୍ ଅଧିକ ଥାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରାୟତଃ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଖାଦ୍ୟରୁ ପୋଟାସିଅମ୍ ମିଳିଯାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବକୋଷର ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟ ପାଇଁ ପୋଟାସିଅମ୍ ଦରକାର ହୁଏ । ଏହା ହୃତ୍ସ୍ପନ୍ଦନକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ କରେ । ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ଯେପରି ଠିକ୍ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହେବେ ସେ ଦିଗରେ ପୋଟାସିଅମ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ତା'ଛଡ଼ା ପୁଷ୍ଟିସାର ସଂଶ୍ଳେଷଣ ଏବଂ ଶ୍ୱେତସାରର ଚୟାପଚୟନ ପାଇଁ ପୋଟାସିଅମ୍ ଦରକାର ହୁଏ ।

ହଜାର ହଜାର ବର୍ଷ ପୂର୍ବେ ଯେତେବେଳେ ମଣିଷ ଶୀକାର କରି ଜୀବନ ଅତିବାହିତ କରୁଥିଲା, ତା'ର ଖାଦ୍ୟରେ ସୋଡ଼ିଅମ୍‌ର ୧୬ ଗୁଣ ପୋଟାସିଅମ୍ ରହୁଥିଲା । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଚିତ୍ର ବଦଳିଯାଇଛି । ମଣିଷ ଅଧିକ ପରିମାଣର ସଂସାଧିତ ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଛି । ତହିଁରେ ଲୁକ୍କାୟିତ ସୋଡ଼ିଅମ୍ ଯୋଗୁଁ ମୋଟ ଉପରେ ଆଜିକାଲି ମଣିଷର ଖାଦ୍ୟରେ ପୋଟାସିଅମ୍‌ଠାରୁ ଦୁଇଗୁଣ ମାତ୍ରାର ସୋଡ଼ିଅମ୍ ରହୁଛି । ସୋଡ଼ିଅମ୍ ପୋଟାସିଅମ୍ ମଧ୍ୟରେ

ଥିବା ଏହି ଅସନ୍ତୁଳନ ଯୋଗୁଁ ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବାରେ ଲାଗିଛି ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ :

ଅନେକ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣମୂଳକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଅଧିକ ପୋଟାସିଅମ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଅବଶ୍ୟ ପୋଟାସିଅମ୍ କମ୍ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ତୁଳନାରେ ଉପରୋକ୍ତ ମନ୍ତବ୍ୟ ଅଧିକ ପ୍ରଯୁଜ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଆମେରିକାରେ କେବଳ ଖାଦ୍ୟ ମାଧ୍ୟମରେ ରକ୍ତଚାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ପାଇଁ ଯେଉଁ ମସୁଧା ଦିଆଯାଏ ତହିଁରେ ଦୈନିକ ୩-୪ ସର୍ଭିଙ୍ଗ୍‌ର ଫଳ ଓ ପରିବା ଖାଇବା ପାଇଁ କୁହାଯାଏ । ଏଥିରୁ ଦୈନିକ ୧୭୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ପୋଟାସିଅମ୍ ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ଅନ୍ୟ ଏକ ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ତାଲିକାରେ ଦୈନିକ ୮.୫ ସର୍ଭିଙ୍ଗ୍ ଫଳ ଓ ପରିବା ସାଙ୍ଗକୁ, କମ୍ ଚର୍ବି ଅଂଶ ଥିବା କ୍ଷୀରଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥ, ଚିନି ହ୍ରାସିତ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ମାଂସ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ଏଥିରୁ ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୪୧୦୦ ମିଗ୍ରା. ପୋଟାସିଅମ୍ ମିଳିଥାଏ । ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, କେବଳ ଫଳ ଓ ପରିବା ଅଧିକ ଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତଚାପ ସ୍ୱାଭାବିକ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କଠାରେ ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ ଚାପରେ ୨.୮ ମି.ମି. ଏବଂ ଡ଼ାୟାଷ୍ଟୋଲିକ୍‌ରେ ୧.୧ ମିଲିମିଟର କମିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଏହି ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ ଚାପରେ ପ୍ରାୟ ୭.୨ ମି.ମି. ଏବଂ ଡ଼ାୟାଷ୍ଟୋଲିକ୍ ଚାପରେ ପ୍ରାୟ ୨.୮ ମି.ମି. ହ୍ରାସ ପାଏ । ତେବେ ମିଶ୍ରିତ ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁ ରକ୍ତଚାପ ସର୍ବାଧିକ ହ୍ରାସ ପାଇବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇଛି । (ସିଷ୍ଟୋଲିକ୍ ପ୍ରାୟ ୧୨ ମି.ଲି.ମିଟର)

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିପୂରକମାନଙ୍କ ପରି ପୋଟାସିଅମ୍ ପରିପୂରକର ରକ୍ତଚାପ ଉପରେ ଥିବା ପ୍ରଭାବ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା (ଫଳ ଓ ପନିପରିବା) ପୋଟାସିଅମ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ତୁଳନାରେ ଖୁବ୍ ଦୁର୍ବଳ । ତେବେ ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ପୋଟାସିଅମ୍ ପରିପୂରକ ବି ରକ୍ତଚାପ ସାମାନ୍ୟ ହେଲେ ବି ହ୍ରାସ କରିଥାଏ ।

ପୋଟାସିଅମ୍‌ର ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସ :

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପରିମାଣ	ମିଲି ଗ୍ରାମ୍
• ଆଳୁ (ବେକିଂ ହୋଇଥିବା) (ମଧ୍ୟମ ଆକାର)	୬୯୪
• ବିଲାତି ବାଇଗଣ ଭର୍ତ୍ତା ୧/୪ କପ୍	୬୬୪
• ଆଳୁ (ଚୋପା ବିହୀନ) (ବେକିଂ ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଆକାର)	୬୧୦
• ଚର୍ବି ବିହୀନ ଦହି ୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍	୫୩୧
• ସୋୟାବିନ (ରନ୍ଧା) ୧/୨ କପ୍	୪୮୫
• କଦଳୀ ୧ ମଧ୍ୟମ ଆକାର	୪୨୨
• ପାଳଙ୍ଗ (ରନ୍ଧ) ୧/୨ କପ୍	୪୧୯
• କ୍ଷୀର (ଚର୍ବି ବିହୀନ) ୧ କପ୍	୩୮୨
• ଆପ୍ରିକଟ୍ (ଶୁଖିଲା) ୧/୪ କପ୍	୩୭୮

ସଂଘାତ (ଷ୍ଟ୍ରୋକ୍) :

ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ସଂଘାତ ପାଇଁ ଏକ ଶଙ୍କା କାରକ । ତେଣୁ ଅଧିକ ପୋଟାସିଅମ୍ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ସଂଘାତର ଆପାତନ ହାର କମିଯିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ପ୍ରାୟ ୪୩୦୦୦ ଜଣଙ୍କଠାରେ ଦୀର୍ଘ ୮ ବର୍ଷ କାଳ ଏକ ପ୍ରୟୋଗ କରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ ସେମାନଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପୋଟାସିଅମ୍ ଥିବା ଉପାଦାନ ଦେବା (ଦୈନିକ ହାରାହାରି ୪୩୦୦ ମି.ଗ୍ରା.) ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କୁ ସଂଘାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଶତକଡ଼ା ୩୮ ଭାଗ ହ୍ରାସ ପାଇଲା । ଦୈନିକ ୨୪୦୦ମି. ଗ୍ରା. ପୋଟାସିଅମ୍ ପାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଉପରୋକ୍ତ ତଥ୍ୟ ପ୍ରକାଶିତ ହୋଇଛି ।

ଅନୁମୋଦନ :

ଖାଦ୍ୟରେ (ଅଧିକାଂଶତଃ ଫଳ ଓ ପରିବା ମାଧ୍ୟମରେ) ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ପୋଟାସିଅମ୍ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ ପାଏ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ ସଂଘାତ

ଆଶଙ୍କା ବି କମୁଥିବାର ସଂକେତ ମିଳେ । ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ବିନା ପରାମର୍ଶରେ କେବେ ବି ପୋଟାସିଅମ୍ ପରିପୂରକ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ । ଏହାଦ୍ୱାରା ରକ୍ତରେ ପୋଟାସିଅମ୍ ସ୍ତର ବିପଦଜନକ ଅବସ୍ଥାକୁ ଆସିଯାଇପାରେ ।

ସେଲିନିଅମ୍ :

- ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା : ୫୫ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ।

ସେଲିନିଅମ୍‌ର ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସ :

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପରିମାଣ	ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍
ବ୍ରାଜିଲ୍ ନଟ୍ - ୩୦ ଗ୍ରାମ୍	୫୪୪
ଟୁନା ମାଛ - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	୬୩
କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ - ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	୨୦
ନୁଡୁଲସ୍ (ବଳିଷ୍ଠକରଣ ହୋଇଥିବା) ୧/୨ କପ୍	୧୫
ଅଣ୍ଡା ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟମ ଆକାର	୧୪
ଛେନା ୧/୨ କପ୍	୧୨

ସେଲିନିଅମ୍ ଏକ ସାମାନ୍ୟ ଧାତୁସାର (ଟ୍ରେସ୍ ମିନରାଲ୍) । ତା'ର ପ୍ରତିଜାରକ ଗୁଣ ଏବଂ ଗଳଗ୍ରନ୍ଥି ଏବଂ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରଣାଳୀ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବା ଗୁଣ ଯୋଗୁ ଏହା ଖୁବ୍ ଜଣାଶୁଣା ହୋଇଛି । ସେଲିନିଅମ୍‌ର ମାତ୍ରା ଅତିକମ୍ ହୋଇଗଲେ ଅଭାବଜନିତ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଏ । ଅଥଚ ସେଲିନିଅମ୍‌ର ମାତ୍ରା ଅତି ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ ତା'ର ବିଷାକ୍ତତା ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ । *ତେବେ ପ୍ରକୃତ ପକ୍ଷେ ସେଲିନିଅମ୍ ଅଭାବ ଜନିତ କିମ୍ବା ବିଷାକ୍ତତା ଜନିତ ଲକ୍ଷଣ କ୍ୱଚିତ୍ ଦେଖିବାକୁ ମିଳିଥାଏ ।*

ବିଭିନ୍ନ ଅଞ୍ଚଳରୁ ଉତ୍ପାଦିତ ଖାଦ୍ୟରେ ସେଲିନିଅମ୍ ପରିମାଣରେ ବିଶେଷ ପାର୍ଥକ୍ୟ ଦେଖାଯାଏ । କାରଣ ଯେକୌଣସି ଅଞ୍ଚଳର ମାଟିରେ ଥିବା ସେଲିନିଅମ୍ ପରିମାଣ ଅନୁସାରେ ସେଠାରେ ଉତ୍ପାଦିତ ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟରେ କିମ୍ବା ପଶୁପକ୍ଷୀଙ୍କ ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦିରେ ସେଲିନିଅମ୍ ରହିଥାଏ । ନିୟମିତ ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଦେହରେ ସେଲିନିଅମ୍

କମ୍ ଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ବଡ଼ି ମାସ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ (ବିଏମ୍ଆଇ) ଅଧିକ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦେହରେ ସେଲିନିଅମ୍ ଅଧିକ ଥାଏ ।

କର୍କଟ ରୋଗ :

ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣମୂଳକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାର ସେଲିନିଅମ୍ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ତଥା ରକ୍ତରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ସେଲିନିଅମ୍ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ବୃହଦାନ୍ତ ଏବଂ ପୁରୁଷଗ୍ରନ୍ଥି କର୍କଟ ରୋଗରେ ମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ । ଆମେରିକାରେ ଯେଉଁ ଅଂଚଳମାନଙ୍କରେ ମାଟିରେ ସେଲିନିଅମ୍ ପରିମାଣ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଥାଏ, ସେଠାରେ ଚର୍ମ କର୍କଟ ରୋଗ ଅଧିକ ହେଉଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଧୂମପାନ କରନ୍ତି ଏବଂ ରକ୍ତରେ ସେଲିନିଅମ୍ ସ୍ତର, ୫୦ ବର୍ଷ ହେଲାବେଳକୁ କମ୍ ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଲୋକଙ୍କର ପୌରୁଷ ଗ୍ରନ୍ଥି କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ସେଲିନିଅମ୍ ଏବଂ ଜୀବସାର ଇ ଉଭୟର ପରିପୂରକ ଦେଇ ଏକ ପରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଇଥିଲା । ତହିଁରୁ ଦେଖାଗଲା କର୍କଟ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧ କରିବାରେ ଏହାର ଭୂମିକା ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ ।

ମଧୁମେହ :

ସେଲିନିଅମ୍‌ର ମଧୁମେହ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ବି ବିଶେଷ କୌଣସି ଭୂମିକା ନଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି । ଆମେରିକାରେ ଅନ୍ୟ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଏବଂ ପାଦ ଆଂଗୁଠି ନଖରେ ଅଧିକ ସେଲିନିଅମ୍ ଥିବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳେ, ସେମାନଙ୍କର ମଧୁମେହ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ବୋଲି ଜଣାଯାଏ । ତେବେ ଏ ବିଷୟରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ମତଭେଦ ଦୂରକରିବା ପାଇଁ ଅଧିକ ଗବେଷଣା ଆବଶ୍ୟକ ବୋଲି ମତ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ।

ମନେରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ, ସେଲିନିଅମ୍ ପରିପୂରକରୁ କୌଣସି ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ଉପକାର ମିଳିନଥାଏ ।

ଜିଙ୍କ୍ :

ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା : ପୁରୁଷ ୧୧ ମି.ଗ୍ରା.
ମହିଳା ୮ ମି. ଗ୍ରା.

ସମଗ୍ର ଶରୀରରେ ଥିବା କୋଷଗୁଡ଼ିକରେ ଜିଙ୍କ୍ ଦେଖାଯାଏ । ଆପଣଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପ୍ରଣାଳୀକୁ ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଲଢ଼ିବାପାଇଁ ଜିଙ୍କ୍ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । ସେଥିଯୋଗୁ ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡାଜ୍ୱର ଚିକିତ୍ସାରେ ଜିଙ୍କ୍ ବ୍ୟବହୃତ କରାଯାଉଛି । ଦେହରେ ହେଉଥିବା କ୍ଷତର ପୁନଃଭରଣ ପାଇଁ ଜିଙ୍କ୍ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱାଦ ବାରିବା ଏବଂ ଆଘ୍ରାଣ କରିବା ଶକ୍ତି ପାଇଁ ଜିଙ୍କ୍ର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହି ଧାତୁସାର ମୁଖ୍ୟତଃ ସମୁଦ୍ରଜାତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ, ମାଂସ ପକ୍ଷୀ ମାଂସ, କ୍ଷୀର ଏବଂ କ୍ଷୀର ଜାତୀୟ ପଦାର୍ଥଏବଂ ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିଥାଏ ।

ଜିଙ୍କ୍ର ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସ :

ଖାଦ୍ୟ ଓ ପରିମାଣ	ମିଲିଗ୍ରାମ୍
ଶାମୁକା ୬ଟି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର	୭୬
କଙ୍କଡ଼ା (ରନ୍ଧା) ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	୭
ଲାଲ୍ ମାଂସ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ	୩.୮
ଦହି (କମ୍ ଚର୍ବି ଅଂଶ) ୧ କପ	୧.୬
ସରକଢ଼ା କ୍ଷୀର ୧ କପ୍	୧
କାଜୁ ନଟ୍ ୩୦ ଗ୍ରାମ୍	୧.୬

ଥଣ୍ଡା ଜ୍ୱର :

୧୯୮୪ ମସିହାରେ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନ ଶେଷରେ କୁହାଗଲା ଯେ, ଜିଙ୍କ୍ ଲଜେନ୍ସ୍ ଦ୍ୱାରା ସାଧାରଣ ଥଣ୍ଡାଜ୍ୱର ଆଦି ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ତା' ପରେ ଔଷଧ ଦୋକାନମାନଙ୍କରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଜିଙ୍କ୍ ଲଜେନ୍ସ୍ ଖୁବ୍ ବିକ୍ରୀ ହେଲା । ତେବେ ୧୯୮୦ ମସିହା ପରଠାରୁ ଏ ବାବଦରେ ୧୪ଟି ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଇଛି । ଏହାର

ସପକ୍ଷ ବିପକ୍ଷ ଫଳାଫଳ ସମାନ ରହିଛି । ଅଧେ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଦେଖା ଯାଇଛି ଯେ, ଜିଙ୍କ୍ ଲଜେନ୍ସ୍ ଯୋଗୁଁ ଥଣ୍ଡାଜ୍ୱରର ପ୍ରକୋପ ଏବଂ ଅବଧି କମିଛି । ଅନ୍ୟ ଅଧେକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଜିଙ୍କ୍‌ର ଥଣ୍ଡାଜ୍ୱର ଉପରେ କୌଣସି ସୁପ୍ରଭାବ ଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଯାଇନାହିଁ । ପ୍ରତି ଦୁଇ ତିନି ଘଣ୍ଟାରେ ତା'ର ରକ୍ତରେ ଜିଙ୍କ୍‌ର ପରିମାଣ ୪୦ ମିଗ୍ରା ଉପରକୁ (ଜିଙ୍କ୍‌ର ନିରାପଦ ସୀମା) ଚାଲିଯିବ । କାରଣ ଅଧିକାଂଶ ଲଜେନ୍ସ୍‌ରେ ୧୩-୨୩ ମିଗ୍ରା ଜିଙ୍କ୍ ଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଅଧିକ ପରିମାଣର ଜିଙ୍କ୍ ଗ୍ରହଣ କଲେ, ତାହା ପାକସ୍ଥଳୀର ବିଦାହ କରିପାରେ । ନାକରେ ଜିଙ୍କ୍‌ର ଜେଲ୍ କିମ୍ବା ନାଜାଲ୍ ସ୍ପ୍ରେରେ ଜିଙ୍କ୍ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଅନେକ ସମୟରେ ଘ୍ରାଣ ଶକ୍ତି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଜିଙ୍କ୍ ବ୍ୟବହାର କଲାବେଳେ ଉପରୋକ୍ତ ଦିଗ ପ୍ରତି ସାବଧାନ ରହିବା ଦରକାର ।

କର୍କଟ ରୋଗ :

ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଜିଙ୍କ୍ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କୁ ପୌରୁଷ ଗ୍ରନ୍ଥି କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା କମ୍ ଥାଏ ।

ଅନୁମୋଦନ :

ଆପଣ ଥଣ୍ଡାଜ୍ୱରରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଯଦି ଜିଙ୍କ୍ ଲଜେନ୍ସ୍ ଖାଉଥାଆନ୍ତି, ତହିଁରେ ଥିବା ଲାବେଲ୍‌କୁ ଭଲ କରି ପଢ଼ିନିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ନେଉଥିବା ଜିଙ୍କ୍ ଯେପରି ଅନୁମୋଦିତ ଦୈନିକ ମାତ୍ରାଠାରୁ ଅଧିକ ନହୁଏ, ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।



ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରୁ ସମସ୍ତ ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନର ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା ମିଳୁଛି କି ?

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜୀବସାର ଏବଂ ଧାତୁସାରର ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା ତ ସହଜରେ ଜାଣିହୁଏ (ସାରଣୀ ୧ ଓ ୨) କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବରେ ଆପଣ ଯେଉଁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି ତହିଁରେ ଏହି ପ୍ରତ୍ୟେକଟି ଉପାଦାନ କେତେ ପରିମାଣରେ ଥାଏ ଏବଂ ତାହା ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା ଅନୁସାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ହୁଏ କି ?

ଖାଦ୍ୟ ବିଚାର:

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ବିଚାର ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ରହିଛି । ପ୍ରଥମଟି ହେଉଛି ଆପଣ ବେଶ୍ ଆରାମ୍‌ରେ ଅର୍ଥାତ୍ ବିଶେଷ କରି କିଛି ଚିନ୍ତା ନକରି ଅର୍ଥାତ୍ ଖାଦ୍ୟର ସୂକ୍ଷ୍ମ ହିସାବ ନକରି ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇପାରନ୍ତି । ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଅର୍ଥାତ୍ ତହିଁରେ ଖାଦ୍ରଶସ୍ୟ, ଡ଼ାଲିଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ସବୁଜ ପତ୍ର ପରିବା, ଫଳମୂଳ, ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ବିନ୍‌ସ୍, ମାଛ, ମାଂସ, ଅଣ୍ଡା ଓ ଖିର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ସୁଷମ ପରିମାଣରେ ଥିବ । ତେବେ ଉଚିତ୍ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ଚିନ୍ତା କଲାବେଳେ ସର୍ବଦା ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱରେ ଭରପୁର ଖାଦ୍ୟାବଳୀ ପସନ୍ଦ କରିବା ଦରକାର । ସେଭଳି ଖାଦ୍ୟର ଏକ କ୍ଷୁଦ୍ର ତାଲିକା ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ହୋଇଛି ।

ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ କେତେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ? ଏକ କୁଇଜ୍

ଏହି କୁଇଜ୍‌ରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ 'ହଁ' ପାଇଁ ଏକ ନମ୍ବର ଦିଅନ୍ତୁ । ଆପଣ ଯଦି ୬ କିମ୍ବା ତହିଁରୁ ଅଧିକ ନମ୍ବର ପାଆନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ବେଶ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ବୋଲି ଜାଣିବେ ।

୧.	ଆଳୁ ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବା ଦୈନିକ ୪ସର୍ଭିଙ୍ଗ୍ ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ	ହଁ	ନାହିଁ
୨.	ଦୈନିକ ଫଳ ୪ ସର୍ଭିଙ୍ଗ୍ ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ	ହଁ	ନାହିଁ
୩.	ମୋଟା ଚାଉଳ ବା ଅଟା ଦୈନିକ ୨ ସର୍ଭିଙ୍ଗ୍	ହଁ	ନାହିଁ

୪. ବିନ୍ସ୍ ସପ୍ତାହରେ ୨ ସର୍ଭିଙ୍ଗ୍ରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ	ହଁ	ନାହିଁ
୫. ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ୨ ସର୍ଭିଙ୍ଗ୍ (ସାପ୍ତାହିକ)	ହଁ	ନାହିଁ
୬. ମାଛ ସପ୍ତାହରେ ୨ ସର୍ଭିଙ୍ଗ୍ ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ	ହଁ	ନାହିଁ
୭. ମାଂସ ସପ୍ତାହରେ ୧ ବା ତହିଁରୁ କମ୍ ସର୍ଭିଙ୍ଗ୍	ହଁ	ନାହିଁ
୮. କ୍ଷୀର ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଦୈନିକ ୧ ବା ତହିଁରୁ କମ୍ ସର୍ଭିଙ୍ଗ୍	ହଁ	ନାହିଁ
୯. ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ତୈଳ / ଚର୍ବି ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ତୈଳ (ଯଥା ଅଲିଭ୍ ତେଲ ଏବଂ କେତେକ ତରଳ ଉଦ୍ଭିଦଜ ତୈଳ)	ହଁ	ନାହିଁ
୧୦. ମଦ୍ୟପାନ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ୧୫-୩୦ ମିଲି ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ୩୦ - ୬୦ ମିଲି କିମ୍ବା ଆଦୌ ନୁହେଁ	ହଁ	ନାହିଁ

ସର୍ବାଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ :

ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ବାଦ ଆପଣ ସର୍ବାଧିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟ ଭାବେ ଏକ ମାର୍ଗଦର୍ଶିକା ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟରେ ପରିବା, ଫଳ, ମୋଟା ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ମାଛ ଦହି, ବିନ୍ସ୍, ଏବଂ ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟକୁ ଅଧିକ ଗୁରୁତ୍ୱ ଦିଆଯାଏ । ଏଥିରୁ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଜୀବସାର ଏବଂ ଧାତୁସାର ମିଳିଯାଏ । ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଏ ପ୍ରକାର ଖାଦ୍ୟର ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ଯୁଦ୍ଧ କରିବା ଶକ୍ତି ଅଧିକ । ବିଶେଷକରି ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ କର୍କଟରୋଗରେ ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହେବା ଖୁବ୍ ବିରଳ ବୋଲି ଜଣାପଡ଼ିଛି । ୨୦୦୯ ମସିହାରେ ହୋଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ଉପକାର ମୁଖ୍ୟତଃ ଖାଦ୍ୟରେ ଅଧିକ ପରିମାଣର ପରିବା, ଫଳ, ମଞ୍ଜି ବିନ୍ସ୍, ଖାଦ୍ୟରେ ଅଲିଭ୍ ଅଏଲ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ସହିତ

ଖାଦ୍ୟରେ ନ୍ୟୁନତମ ପରିମାଣର ମାଂସ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଡ଼ାଏଟିଂ କରନ୍ତି ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବି ଏଭଳି ଖାଦ୍ୟରୁ ଶୁଭସଂବାଦ ମିଳିଛି । ଚର୍ବି ସୀମିତ ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା, ଉପରୋକ୍ତ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟ ଯୋଗୁଁ ଅଧିକ ଓଜନ ହ୍ରାସ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟର ଚୟନ କରିବେ କିପରି ?

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ କେତେକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକ ଖାଦ୍ୟ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ । ପୁଣି ଅଟା, ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ଲୁଣ ଇତ୍ୟାଦି କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପୌଷ୍ଟିକ୍ ତତ୍ତ୍ୱଦ୍ୱାରା ବଳିଷ୍ଠକରଣ ବି କରାଯାଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥମାନଙ୍କଠାରୁ ଯେତେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଏବଂ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଏବଂ ଧାତୁସାର ମିଳିପାରେ ତାହା ପରିପୂରକ ବଟିକା / କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲରୁ ଉପଲବ୍ଧ ହୁଏନାହିଁ । ସାଧାରଣ ଭାବେ ଦେଖିଲେ ଗୋଟେ ପିଜୁଳୀ, ଆମ୍ବ, ସେଓ କିମ୍ବା ବ୍ରୋକୋଲୀରେ ଜୀବସାର ଏବଂ ଧାତୁସାର ସମେତ ଆହୁରି ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରି ରହିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ବ୍ରୋକୋଲୀରେ କର୍କଟ ରୋଗୀୟ ଗୁଳ୍ମ ବିରୁଦ୍ଧରେ କାର୍ଯ୍ୟ କରୁଥିବା ଆଇସୋଥାୟୋସ୍ୟାନେଟ୍‌ସ୍ ରହିଥାଏ ।

ଚିନିର ଦ୍ରବଣ ପରିହାର କରନ୍ତୁ !

କୋଲ୍ଡ ଡ୍ରିଙ୍କ୍, ଫ୍ରୁଟଜୁସ୍, ସ୍ପୋର୍ଟସ୍ ଡ୍ରିଙ୍କ୍‌ସ୍, ଆଇସ୍ ଟି ଏବଂ ସ୍ୱିଟିନ୍‌ଡ୍ ୱାଟର – ଏଗୁଡ଼ିକ ସବୁ ଆଧୁନିକ ସମାଜରେ ଖୁବ୍ ଆଦୃତ ହୁଏ । ଅନେକ ନିଜକୁ ଆଧୁନିକ ଏବଂ ଉନ୍ନତ ବୋଲି ପ୍ରତିପାଦନ କରିବା ପାଇଁ ଘରେ ଓ ବାହାରେ ଏହାର ପ୍ରଚୁର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି । ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ମେଦବୃଦ୍ଧି, ମଧୁମେହ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ବୃଦ୍ଧି ପାଉଛି । ଖାଦ୍ୟରେ ଏସବୁକୁ ଗ୍ରହଣ କରିବାର କୌଣସି ଯୁକ୍ତି ସଂଗତ କାରଣ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏସବୁକୁ ତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ । *ଏହା ସ୍ଥାନରେ ସାଦା ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରିବା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ । ମନେ ରଖନ୍ତୁ; ସ୍ୱଚ୍ଛ ଜଳ ହେଉଛି ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ପାନୀୟ !*

ରିଫାଇନ୍ ଶ୍ୱେତସାର ପରିମାଣ ହ୍ରାସ କରନ୍ତୁ !

ଅତ୍ୟଧିକ ରିଫାଇନ୍ କରାଯାଇଥିବା ଚାଉଳ, ଅଟା, କିମ୍ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଶରୀର ଭିତରେ ଠିକ୍ ଚିନି ପରି ହିଁ କାମ କରେ । ତେଣୁ ଧଳା ପାଉଁରୁଟି, ଫ୍ରେଞ୍ଚ୍ ଫ୍ରାଇ, ବିସ୍କୁଟ୍

ଏବଂ ପ୍ରାତଃ ଭୋଜନରେ ବ୍ୟବହୃତ ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଏବଂ ପ୍ରିଜେଲ୍ସ ଏବଂ ଆଳୁ ଚିପ୍ସ୍ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଦ୍ୟରେ ବର୍ଜନ କରନ୍ତୁ । ଏହା ସ୍ଥାନରେ ମୋଟା ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ, ନାଲି / ଧୂଷର, ଋଉଳ, ଓଟ୍ସ୍ ଏବଂ ଫଳ ଓ ପରିବା ଖାଆନ୍ତୁ । ମନେରଖିବାର କଥା ଯେ, ଶ୍ୱେତ୍‌ସାର ଏଭଳି ଚୟନ କରିବା ଦରକାର ଯେପରି ଶ୍ୱେତସାର ଓ ତନ୍ତୁଳ ବା ସୂତ୍ର ତନ୍ତୁର ଅନୁପାତ ଅନ୍ୟୁନ ୧୦:୧ ରହିବ । (ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଶ୍ୱେତସାରରେ ଶ୍ୱେତସାର : ତନ୍ତୁଳ ତନ୍ତୁ : ୫:୧ ।

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଚର୍ବି ଚୟନ କରନ୍ତୁ :

ମାଛ, ବିଭିନ୍ନ ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ଉଭିଦଜ ତରଳ ରହୁଥିବା ତେଲରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ମନୋ ଅନ୍‌ସାଚୁରେଟେଡ୍ ଫ୍ୟାଟ୍ ବା ଏକ ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବସା ଏବଂ ବହୁ ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବସା ଥାଏ । ଏଗୁଡ଼ିକ ହୃଦ୍‌ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ କରିଦିଏ । ଏସବୁ ଖାଦ୍ୟ ନିୟମିତ ଭାବେ ସଂଯମ ସହ ଖାଆନ୍ତୁ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବସା ଏବଂ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ଆଦିକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଅତି ସୀମିତ ରଖନ୍ତୁ । ବିଶେଷକରି ଟ୍ରାନ୍ସ୍ ଫ୍ୟାଟ୍‌ରୁ ଦୂରରେ ରହନ୍ତୁ । ଏହା ସାଧାରଣତଃ ବନସ୍ପତି ତେଲ (ସାଧାରଣତଃ ଜମାଟ ବାନ୍ଧି କଠିନ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ)ରେ ଅଧିକ ଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ ସମୟରେ ଏହା ଖାଦ୍ୟରେ ବିଛା ଯାଉଥିବା ପୂର ଭଳି ପଦାର୍ଥ, ବେକିଂ ହୋଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ଫାଷ୍ଟ୍ ଫୁଡ୍‌ମାନଙ୍କରେ ଅଧିକ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇଥାଏ ।

ସୂତ୍ର ତନ୍ତୁ (ତନ୍ତୁଳ ତନ୍ତୁ) କୁ ଭୂଲନ୍ତୁ ନାହିଁ :

ଅଧିକ ସୂତ୍ର ତନ୍ତୁ ଥିବା ଖାଦ୍ୟରୁ ଅଧିକ ଖାଆନ୍ତୁ । (ସୂତ୍ର ତନ୍ତୁ = ଉଭିଦଜ ଖାଦ୍ୟର ଯେଉଁ ଅଂଶ ହଜମ ହୁଏନାହିଁ) ଫଳ, ପରିବା, ମୋଟା ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ, ମଞ୍ଜି ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟ, ଇତ୍ୟାଦିରେ ଏହା ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟରେ ଥିବା ସୂତ୍ରତନ୍ତୁ ଯୋଗୁଁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସପାଏ ।

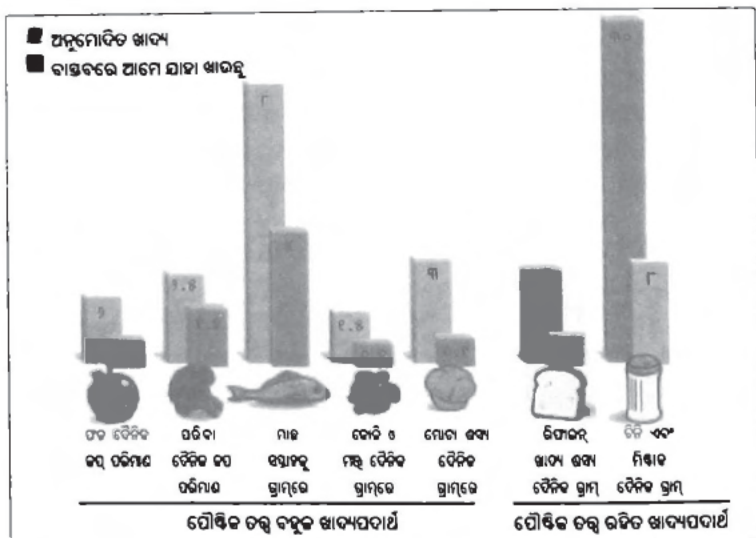
ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ଓ ଲିଙ୍ଗ ଅନୁସାରେ ସୂତ୍ରତନ୍ତୁର ଦୈନିକ ମାତ୍ରା ନିର୍ଭର କରେ ।

- ୫୦ ବର୍ଷ ବା ତହିଁରୁ କମ୍ ବୟସର ପୁରୁଷ - ୩୮ଗ୍ରାମ୍
- ୫୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ପୁରୁଷ - ୩୦ଗ୍ରାମ୍
- ୫୦ ବର୍ଷ ବା ତହିଁରୁ କମ୍ ମହିଳା - ୨୫ ଗ୍ରାମ୍
- ୫୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ବୟସର ମହିଳା - ୨୧ ଗ୍ରାମ୍

ଉର୍ଜ୍ଜା ପରିଗ୍ରହଣ ଓ ନିର୍ଗମନର ସନ୍ତୁଳନ କରନ୍ତୁ :

ଆପଣ ଯେତିକି ଉର୍ଜ୍ଜା ବା ଶକ୍ତି ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି, ସେତିକି ଶକ୍ତି ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦରକାର । ଅର୍ଥାତ୍ ଆପଣଙ୍କ ଉଚ୍ଚତା ଯଦି ୫ ଫୁଟ ୬ ଇଞ୍ଚ ଏବଂ ଆପଣ ଶ୍ରମହୀନ ଜୀବନଯାପନ କରନ୍ତି, ତେବେ ଜଣେ ୬ ଫୁଟ ଉଚ୍ଚତା ବିଶିଷ୍ଟ କର୍ମଠ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଆପଣଙ୍କ ଉର୍ଜ୍ଜା ବା ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକତା ଯଥେଷ୍ଟ କମ୍ ହେବ ।

ଅଧିକାଂଶ ବ୍ୟକ୍ତି ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣର ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ । ଏ ସବୁର ପ୍ରସ୍ତୁତି ପାଇଁ ସମୟ ଅଭାବ, ଆଧୁନିକ ଜୀବନ ଶୈଳୀର ଚାପ ଏବଂ ପୁରାତନ ଅଭ୍ୟାସ ଇତ୍ୟାଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟାଭାସ କରିବାରେ ଅନ୍ତରାୟ ହେଉଛି । ଏହିସବୁ ପ୍ରତିବନ୍ଧକକୁ ଦୂର କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟର ପରିଗ୍ରହଣ ବୃଦ୍ଧି କରିବା ପାଇଁ କେତେଗୁଡ଼ିଏ ସରଳ ପ୍ରସ୍ତାବ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଉଛି -



ଏକ ଲକ୍ଷ୍ୟ ଧାର୍ଯ୍ୟ କରନ୍ତୁ :

ଦୈନିକ ଗୋଟିଏ ଅତିରିକ୍ତ ଫଳ ଖାଇବାରୁ ଆରମ୍ଭ କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଗଲେ ପୁଣି ଆଉ ଗୋଟିଏ ମିଶାନ୍ତୁ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ - ପ୍ରାତଃ ଭୋଜନରେ ଗୋଟିଏ ଫଳ

ବି ମିଶାନ୍ତୁ । ମଧ୍ୟାହ୍ନ ଭୋଜନ ପରେ ଖଣ୍ଡେ ଫଳ ଖାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ତା'ପରେ ରାତ୍ରି ଭୋଜନରେ ଅନ୍ତତଃ କିଛି ପରିବା ମିଶାଇବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।

ସୁବିଧା ଦେଖି ପରିବା ମିଶାନ୍ତୁ :

ଗାଜରକୁ ସରୁ ସରୁ କାଟି ମାଛ, ମାଂସ ବା ଅଣ୍ଡା ତରକାରୀରେ ପକାଇ ଦେଇ ହେବ । କିମ୍ୱା କୌଣସି ପରିବାକୁ ଖାଦ୍ୟରେ ମିଶାଇବାର ଅନ୍ୟ ଏକ ଉପାୟ ହେଉଛି ତା'ର ଷ୍ଟିଉ କିମ୍ୱା ସୁପ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ।

କିଛି ନୂତନ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ :

ସାଧାରଣତଃ ଫଳ ଅର୍ଥାତ୍ ସେଓ, କଦଳୀ ଓ ଅଂଗୁର ବୁଝାଯାଏ । ବ୍ୟକ୍ତି ଏସବୁ ଖାଇବା ପରେ ବେଳେବେଳେ ବିରକ୍ତିଭାବ ଆସିପାରେ । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ କିଛି ନୂତନ ଶ୍ରେଣୀର ଫଳ ଯଥା : କିୱି, ଆମ୍ବ, ସପୁରୀ,ଷ୍ଟ୍ର ବେରୀ, ରାସ୍ପବେରୀ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରତି ଆଗ୍ରହ ଆସିପାରେ ।

ଫଳର ମିଶ୍ରଣ (ବ୍ଲେଣ୍ଡିଂ) କରନ୍ତୁ :

ବିଭିନ୍ନ ଫଳକୁ ବ୍ଲେଣ୍ଡର୍‌ରେ ପକାଇ ମିଶ୍ରିତ କରି ସରବତ୍ ପରି ପିଇବା ଖୁବ୍ ଆରାମଦାୟକ ହେବା ସହିତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ହୋଇଥାଏ ।

ପରିବା ଖାଇବାର ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ :

ତରକାରୀ, ଭଜା, ପୋଡ଼ା, ଶିଝା, ଭର୍ତ୍ତା, ଇତ୍ୟାଦି ଅନେକ ପ୍ରକାରେ ଆମେ ପରିବା ଖାଇଥାଉ । ସେହିପରି ଫଳ ମଧ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ଆମେ ବିଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିଥାଉ । ବେଳେବେଳେ ଦହିରେ ବୁଡ଼ାଇ ବିଭିନ୍ନ ଆଇଟମ୍ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରାଯାଇଥାଏ । ବର୍ଗର ଭିତରେ ପୁର ଭଳି ସଜାଇ ଅନେକ ପରିବା ଖାଇହୁଏ । ଏହା ବ୍ୟତୀତ ଆପଣ ଆହୁରି ଅନେକ ନୂଆ ନୂଆ ଉପାୟ ଉଦ୍‌ଭାବନ ବି କରିପାରନ୍ତି ।

ଦିନର ପ୍ରାରମ୍ଭ ଠିକ୍‌ରେ କରନ୍ତୁ :

ସକାଳର ପ୍ରାତଃ ଭୋଜନରୁ ହିଁ ପରିବା ଏବଂ ଫଳ ମୂଳ ପ୍ରତି ଯେପରି ଆଗ୍ରହ ବୃଦ୍ଧି ପାଇବ ତା'ର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ପ୍ରାତଃ ଭୋଜନ କିଛି ଷ୍ଟ୍ରବେରୀ, ବ୍ଲୁବେରୀ କିମ୍ୱା ଶୁଷ୍କ ଫଳ ନିଶ୍ଚୟ ରଖନ୍ତୁ ।

ପରିବା ରସ ପିଅନ୍ତୁ :

ବଜାର୍‌ରେ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଫଳରସରେ ଆପଣଙ୍କ ପେଟକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଚିନି ଯାଉଛି । ଏହି ଚିନିରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଘରେ ବ୍ଲେଣ୍ଡରରେ କିଛି ପରିବା ରସ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରି ସକାଳେ ବ୍ରେକଫାଷ୍ଟ୍‌ରେ ପିଅନ୍ତୁ । ବିଭିନ୍ନ ବେରୀ, ଗାଜର, କଲରା, ଟମାଟୋ, କାକୁଡ଼ି ଇତ୍ୟାଦିରୁ ଖୁବ୍ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ପାନୀୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିପାରିବେ ।

ରୋଷ୍ଟିଂ ଏବଂ ଗ୍ରିଲିଂ :

ପରିବା ରୋଷ୍ଟିଂ କରିବା ପାଇଁ ଏହାକୁ କାଟି, ସାମାନ୍ୟ ଅଲିଭ୍ ତେଲ ଲଗାଇ ୩୫୦° ଉତ୍ତାପରେ ରୋଷ୍ଟିଂ କରନ୍ତୁ । ସେହିପରି ଗ୍ରିଲିଂ କରିବା ବି ଅନ୍ୟ ଏକ ସୁନ୍ଦର ଉପାୟ । ରୋଷ୍ଟିଂ ଓ ଗ୍ରିଲିଂ କରିବା ଦ୍ୱାରା ପରିବାର ଅଧିକାଂଶ ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ ସୁରକ୍ଷିତ ରହେ ।

ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ କେଉଁ ଉପାଦାନ କେତେ ପରିମାଣରେ ରହିଛି କିପରି ଜାଣିବେ ?

ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ କେଉଁ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ କେତେ ପରିମାଣରେ ଅଛି ଜାଣିବା ପାଇଁ ଦୁଇଟି ଉପାୟ ଅଛି । ପ୍ରଥମ ଉପାୟଟି ହେଉଛି ଜଣେ ଶିକ୍ଷିତା ଡ଼ାଏଟିସିଆନ୍ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ଉପାୟଟି ହେଉଛି, ଏହି କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜେ ନିଜେ ସଂପାଦାନ କରିବା ।

ଯଦି କୌଣସି ଡ଼ାଏଟିସିଆନ୍‌ଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହା କରାଇବା ପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରିବେ, କୌଣସି ଉଚ୍ଚସ୍ତରୀୟ ହସ୍‌ପିଟାଲକୁ ଯାଇ ସେଠାରେ ଥିବା ଡ଼ାଏଟିସିଆନ୍‌ଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିବେ । ତହିଁରେ ଆପଣଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ରୁଚି, ଖାଇବା ସମୟ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ପରିମାଣ, ଆପଣଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଆଲର୍ଜୀ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ବିଚାରକୁ ନେଇ ସେ ଆପଣଙ୍କପାଇଁ ଏକ ମେନୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିଦେଇପାରନ୍ତି । ତହିଁରୁ ସେ ବିଭିନ୍ନ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱର ପରିମାଣ ଆଦି ସେ ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରିପାରିବେ । ସେଥିପାଇଁ ଅନେକ କଷ୍ଟକର ହିସାବ ଆଦି ରହିଛି । ସେ ସବୁର ବ୍ୟବହାର ପୂର୍ବକ ଆପଣ ନିଜର ଦୈନନ୍ଦିନ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳୁଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱର ଏକ ବିବରଣି ପାଇ ପାରିବେ ।

ଯଦି ଆପଣଙ୍କର ଆଗ୍ରହ ଥାଏ ଏବଂ ସେଥିପାଇଁ ହାତରେ ସମୟ ଥାଏ, ସ୍ୱୟଂ ଏସବୁ ହିସାବ କରିବା ବି ସମ୍ଭବ । ଆଜିକାଲି କମ୍ପ୍ୟୁଟରରେ ଆପଣ ବିଭିନ୍ନ ୱେବ୍ ସାଇଟ୍ ବ୍ୟବହାର କରି ଏହା ଜାଣିବା ସହଜ ହେଉଛି । ନିମ୍ନରେ ଏହି ବାବଦୀୟ କେତେକ ୱେବସାଇଟ୍ ଏବଂ ଆପଣ ପଚାରିବାକୁ ଥିବା କେତେକ ପ୍ରଶ୍ନ ବିଷୟ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଛି ।

ଆପଣଙ୍କର କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ ?

ଆପଣଙ୍କ ବୟସ, ଉଚ୍ଚତା, ଓଜନ ଏବଂ କେତେ ଶ୍ରମ କରନ୍ତି, ତା' ଉପରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକତା ନିର୍ଭର କରେ । ଆପଣ ଦୈନିକ କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦରକାର କରନ୍ତି ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଶରୀର କିଲୋଗ୍ରାମ ଓଜନକୁ ୩୩ରେ ଗୁଣନ୍ତୁ । ଯେଉଁମାନେ ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ଶ୍ରମ କରନ୍ତି ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏହି ଫର୍ମୁଲା ପ୍ରାୟ ସଠିକ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦର୍ଶାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସବୁ ଶ୍ରେଣୀର ଲୋକଙ୍କ ପାଇଁ ସଠିକ୍ କ୍ୟାଲୋରୀ ହିସାବ ଜାଣିବା ପାଇଁ www.nutrition data.self.com/tools/calories burned କିମ୍ବା www.freedieting.com/tools/calories - calculator.htm ବ୍ୟବହାର କରି ଆପଣ ନିଜର ଉଚ୍ଚତା, ବୟସ, ଓଜନ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ରଚି ଅନୁସାରେ କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଦରକାର ଜାଣିପାରିବେ । ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ଏସବୁ ୱେବସାଇଟ୍ ଆପଣ ମାଗଣାରେ ବ୍ୟବହାର କରିପାରିବେ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଜଣେ ୫୦ ବର୍ଷର ମହିଳାଙ୍କ ଓଜନ ଯଦି ୭୫ କିଲୋଗ୍ରାମ୍ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ୫ ଫୁଟ ୪ ଇଞ୍ଚ ହୋଇଥାଏ, ସେ ତାଙ୍କର ଓଜନ ବଜାୟ ରଖିବା ପାଇଁ ଦୈନିକ ୨୪୨୫ କ୍ୟାଲୋରୀ ଆବଶ୍ୟକ କରିବେ । ସେ ଯଦି ପ୍ରତିଦିନ ଅନ୍ତତଃ ଅଧଘଣ୍ଟାଏ ବ୍ୟାୟାମ କରୁଥିବେ ତେବେ ଉପରୋକ୍ତ ପରିମାଣର କ୍ୟାଲୋରୀରେ ତାଙ୍କର ଓଜନ ବଜାୟ ରହିବ । କିନ୍ତୁ ସେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଶ୍ରମହୀନ ଜୀବନଯାପନ କରୁଥିଲେ ତାଙ୍କର ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତା ହେବ ପ୍ରାୟ ୧୯୧୪ କ୍ୟାଲୋରୀ ।

ଖାଦ୍ୟରୁ ସର୍ବାଧିକ ଖାଦ୍ୟତତ୍ତ୍ୱ ପାଇବେ କିପରି ?

ଆପଣ ରନ୍ଧାରନ୍ଧି କରିବାରେ ଯେତେ କମ୍ ଅଭିଜ୍ଞ ହେଲେ ବି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ସର୍ବାଧିକ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ପାଇପାରିବେ । ଅବଶ୍ୟ ପୌଷ୍ଟିକ ଖାଦ୍ୟ ଚୟନ କରିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେବେ ଆପଣଙ୍କ ରାନ୍ଧିବା ଶୈଳୀ ଦ୍ୱାରା ବି ଏହା ଖୁବ୍ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ ।

ଖାଦ୍ୟର ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକୁ ସଂରକ୍ଷଣ କରିବା ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିପାରନ୍ତି :

ହିମିତ କିମ୍ବା ଟିଣଡ଼ବାରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ :

ଆଜିକାଲି ଅନେକ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ହିମିତ ଅବସ୍ଥାରେ ଟିଣ ଡ଼ବାରେ ବନ୍ଦ କରାଯାଇ ଷ୍ଟୋର୍‌ମାନଙ୍କରେ ମିଳୁଛି । ସେସବୁରେ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଭରପୂର ଥାଏ । କିନ୍ତୁ କିଣିଲା ବେଳେ ଦେଖିବେ ଯେପରି ୧ - ୨ ମାସ ଭିତରେ ତାହା ଡ଼ବାରେ ବନ୍ଦ କରାଯାଇଥାଏ । ଅଧିକ ପୁରୁଣା ହେଲେ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ପରିମାଣ ଏବଂ ଗୁଣାତ୍ମକ ମାନ ହ୍ରାସ ପାଇବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ଫଳ / ପରିବା, ପାଣି ମାଧ୍ୟମରେ ରଖାଯାଇଥିବା ଦରକାର । ଏଥିରେ ଲୁଣ ପରିମାଣ ଅତି କମ୍ ହେବା ବିଧେୟ ।

ପରିବାଗୁଡ଼ିକୁ ବାଷ୍ପ ପ୍ରୟୋଗ ଦ୍ୱାରା ଶିଝାନ୍ତୁ, ଭାଜନ୍ତୁ ଗ୍ରିଲ୍ କରନ୍ତୁ କିମ୍ବା ରୋଷ୍ଟିଂ କରନ୍ତୁ :

ଯେ କୌଣସି ଉପାୟରେ ପରିବା ପ୍ରସ୍ତୁତ କଲେ ହେଁ ତହିଁରୁ ପୌଷ୍ଟିକ ଉପାଦାନ ମିଳିଥାଏ । ଶ୍ରେଷ୍ଠତମ ଉପାୟର ଭେଳିକିରେ ପଡ଼ନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଥେଷ୍ଟ ପରିବା କିଣନ୍ତୁ ଏବଂ ଖାଆନ୍ତୁ - ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ପାଇବାର ଏହାହିଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ ।

କଟା ପରିବାକୁ ଜରିରେ ଗୁଡ଼ାଇ ରଖନ୍ତୁ :

କଟା ହୋଇଥିବା ପରିବାକୁ ଭଲ କରି କସି ଜରିରେ ଗୁଡ଼ାଇ ଫ୍ରିଜ୍‌ରେ ରଖନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କଟା ଅଂଶରେ ଥିବା ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱର ଜାରଣ ହୁଏ ନାହିଁ । ଫଳରସ / ପରିବା ରସ ଥିବା ବୋତଲର ଠିପି ଭଲଭାବେ ବନ୍ଦ କରନ୍ତୁ ।

ଭଲ ଭାବେ ଶିଝାଇ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ :

ମାଂସ, ମାଛ, ପକ୍ଷୀ ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦିକୁ ଭଲଭାବେ ଶିଝାଇବା ଦ୍ୱାରା ଏଥିରେ ଥିବା ବିପଦଜନକ ଜୀବାଣୁ, ଭୂତାଣୁ ଆଦି ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଦରଶିଝା ମାଛ, ମାଂସ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଇତ୍ୟାଦି ଖାଇବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ହାନୀକାରକ । ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧିବା ଫଳରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ଲାଭ ବି ମିଳିଥାଏ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଟମାଟୋ ଶିଝିଯିବା ପରେ ଏଥିରେ ଥିବା

କାରୋଟିନଏଡ୍ ଲାଇକୋପିନ୍ କୋଷମୁକ୍ତ ହୋଇ ବାହାରକୁ ଚାଲି ଆସେ । ଫଳରେ ଏହା ଆମ ଶରୀର ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

ଆପଣ କ'ଣ ଖାଇବେ ?

ଅନେକ ସମୟରେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଚେତନ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଏ ପ୍ରଶ୍ନ ଆନ୍ଦୋଳିତ କରେ । ମନରେ ଅନେକ ସଂଶୟ ଆସେ । ତେବେ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର କ୍ୟାଲୋରୀ ପରିମାଣ ଏବଂ ତହିଁରେ ଉପଲବ୍ଧ ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟତତ୍ତ୍ୱ ବିଷୟରେ ପୁଙ୍ଖାନୁପୁଙ୍ଖ ଜାଣିବା ପାଇଁ ନିର୍ଭରଯୋଗ୍ୟ ୱେବସାଇଟ୍ www.whfoods.com / foodstoc.php ଏବଂ କେଉଁ ଖାଦ୍ୟରେ କେଉଁ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ଜାଣିବା ପାଇଁ www.nal.usda.gov/fnic/food comp/search ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍ ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଇପାରେ । ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ଖାଦ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅଧିକ ଜାଣିବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କରନ୍ତି, ଉପରୋକ୍ତ ୱେବ୍‌ସାଇଟ୍‌ରୁ ସେସବୁ ସୂଚନା ପାଇପାରିବେ । ମୌଳିକ ଖାଦ୍ୟ ଶ୍ରେଣୀ ଭିତରୁ ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଆପଣ ଦୈନିକ କେତେ ପରିମାଣ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ତାହା ପରବର୍ତ୍ତି ସାରଣୀରେ ଦିଆଯାଇଛି :

୪ଟି ପୃଥକ କ୍ୟାଲୋରୀ ସ୍ତରରେ ଦୈନିକ ବିଭିନ୍ନ ଶ୍ରେଣୀର ଖାଦ୍ୟରୁ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣ :

କ୍ୟାଲୋରୀସ୍ତର	୧୨୦୦	୧୮୦୦	୨୪୦୦	୨୮୦୦
ଫଳ	ଏକ କପ୍	୧½ କପ୍	୨ କପ୍	୨½ କପ୍
ପରିବା	୧½ କପ୍	୨½ କପ୍	୩ କପ୍	୩½ କପ୍
ଖାଦ୍ୟ ଶସ୍ୟ	୨ କପ୍ (ରନ୍ଧା)	୩ କପ୍ (ରନ୍ଧା)	୪ କପ୍ (ରନ୍ଧା)	୫ କପ୍ ରନ୍ଧା
ବିନ୍‌ସ୍	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ପକ୍ଷୀମାଂସ / ମାଛ	୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍	୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍	୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍	୨୫୦ ଗ୍ରାମ୍
ଚର୍ବି ବିହୀନ କ୍ଷୀର ଓ ଓ କ୍ଷୀରଜାତ ପଦାର୍ଥ	ଦୁଇ କପ୍ କ୍ଷୀର ବା ଦହି କିମ୍ବା ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ଛେନା	୩ କପ୍ କ୍ଷୀର ବା ଦହି କିମ୍ବା ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଛେନା	୩ କପ କ୍ଷୀର ବା ଦହି କିମ୍ବା ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଛେନା	୩ କପ୍ କ୍ଷୀର ବା ଦହି କିମ୍ବା ୧୫୦ ଗ୍ରାମ୍ ଛେନା
ତେଲ	୧୭ ଗ୍ରାମ୍	୨୪ ଗ୍ରାମ୍	୩୧ ଗ୍ରାମ୍	୩୬ ଗ୍ରାମ୍

ଆପଣ ପରିପୂରକ ବଟିକା / କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ କି ?

୧୯୮୦ ଦଶକରେ ଅନେକ ପୁଷ୍ଟି ବିଶେଷଜ୍ଞ ଜୀବସାର ପରିପୂରକ (ଭିଟାମିନ୍ ସପ୍ଲିମେଣ୍ଟସ୍) ଖାଇବା ପାଇଁ ଅନୁମୋଦନ କଲେ ଓ ନିଜେ ବି ଖାଇଲେ ।

ତେବେ ପୂର୍ବ ବର୍ଣ୍ଣିତ "ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର" : ଅ'ଠାରୁ ହ ଯାଏଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଚରିତ୍ର 'ଅଧ୍ୟାୟରେ ଅଧିକାଂଶ ପରିପୂରକର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଲାଭଜନକ ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ ଉତ୍ସାହଜନକ ନଥିବା ଦେଖାଯାଉଛି । ତହିଁରେ ମୁଖ୍ୟ ବ୍ୟତିକ୍ରମ ଦୁଇଟି ହେଉଛି, ହୃଦ୍ ଏବଂ ବାହିକାପ୍ରଣାଳୀ ରୋଗାବଳୀ ପାଇଁ ମାଛ ତେଲ ଏବଂ ଅସ୍ଥିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଜୀବସାର ଡ଼ି । ଅବଶ୍ୟ ଯେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟରେ ଜୀବସାର ଏ ଏବଂ ବିଟା କାରୋଟିନ୍ ଜୀବସାର ବି, ସି ଏବଂ ଇ ରହିଛି ସେଗୁଡ଼ିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ନିତାନ୍ତ ଉପକାରୀ; କିନ୍ତୁ ଏହି ସମସ୍ତ ଜୀବସାରର ପରିପୂରକ ବଟିକା / କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ଆଦିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଥିବା ଉପକାରିତା ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ପ୍ରାମାଣିକତା ନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପରିପୂରକ ବଟିକା ଆଦି ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି, "ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ କୌଣସି ଦୋଷ ନାହିଁ" । ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ମତର ଲାଭ-କ୍ଷତି ବିଷୟରେ ସେମାନେ କେବେ ଜାଣିବାର ପ୍ରୟାସ କରିନଥାନ୍ତି । ମଲ୍ଟି ଭିଟାମିନ୍ ସହିତ ସେମାନେ ଆହୁରି କେତେକ ପରିପୂରକ ବି ନେଉ ଥାଇପାରନ୍ତି । ଏଭଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ଅର୍ଥହାନୀ ତ ନିଶ୍ଚୟ ହୁଏ । ଏହା ଅପେକ୍ଷା ତାଙ୍କର ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୋଇପାରେ , ଯଥା: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନୀ । ତେଣୁ କୌଣସି ପରିପୂରକ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ! ଦେଖନ୍ତୁ, "କୌଣସି ଅଭାବ ଜନିତ ଲକ୍ଷଣ ଅଛି କି ?" ପରିପୂରକ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଲାଭ, ସମ୍ଭାବ୍ୟ ବିପଦ ଆଶଙ୍କା ଏବଂ ଖର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିଗର ବିଚାର କରନ୍ତୁ ।

ସାଧାରଣ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ କଥା ବିଚାର କରନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ଜୀବସାର ସାଙ୍ଗକୁ ଅନେକ ଧାତୁସାର ବି ଥାଏ । ଅନେକ ଉନ୍ନତ ଦେଶରେ ବି ଲୋକମାନେ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ବଟିକା ନିୟମିତ ଖାଆନ୍ତି । ପ୍ରତିବର୍ଷ କେବଳ ଆମେରିକାରେ ଦୁଇ ହଜାର କୋଟି

ଡ଼ଲାର ମୂଲ୍ୟର ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ବିକ୍ରୀ ହୋଇଥାଏ । ଜଣେ ନିୟମିତ ଭାବେ ଏହି ବଟିକା ଖାଇଲେ ମୁଣ୍ଡପିଛା ବର୍ଷକୁ ଖର୍ଚ୍ଚ ୩୦ଡଲାର ବା ପ୍ରାୟ ୨୦୦୦ ଟଙ୍କା ଖର୍ଚ୍ଚ ହେବ ।

ତେବେ ଯେଉଁ ବିଶ୍ୱାସରେ ପୃଥିବୀର ପ୍ରାୟ ଅଧିକାଂଶ ଦେଶରେ ଏତେ ସବୁ ଜୀବସାର ପରିପୂରକ ବ୍ୟବହୃତ ହୁଏ ସେ ଦିଗରେ ଦୃଷ୍ଟି ନିକ୍ଷେପ କରାଯିବା ଦରକାର । ସମସ୍ତଙ୍କର ଧାରଣା ପରିପୂରକ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କର୍କଟରୋଗ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ବହୁକାଳିକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କରାଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଦୁଃଖର କଥା ଏଭଳି ବିଶ୍ୱାସକୁ ସମର୍ଥନ କଲାଭଳି କୌଣସି ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟ ନାହିଁ । ୨୦୦୬ ମସିହାରେ ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର ଅନୁମୋଦନ ଉପରେ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନେବା ପାଇଁ ଆମେରିକାର ଜାତୀୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଅନୁଷ୍ଠାନ ଏକ ମିଟିଙ୍ଗ୍ ଡ଼ାକିଲେ । ମିଟିଂ ଶେଷରେ ଯେଉଁ ବିବରଣୀ ପ୍ରକାଶିତ ହେଲା, ତହିଁରେ କର୍ତ୍ତୃପକ୍ଷ ଖୁବ୍ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କଲେ । ବିବରଣୀରେ କୁହାଗଲା ବର୍ତ୍ତମାନ ସୁଦ୍ଧା ଯେତିକି ପ୍ରାମାଣିକ ତଥ୍ୟ ହାସଲ ହୋଇଛି, ତାହାକୁ ଆଧାର କରି ଆମେରିକାର ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ପାଇଁ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ କିମ୍ବା ମଲ୍ଟିମିନରାଲ୍‌କୁ ବହୁକାଳିକ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ / ପ୍ରତିଷେଧ କରିବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସପକ୍ଷରେ କିମ୍ବା ବିପକ୍ଷରେ କହି ହେବ ନାହିଁ । ବିବରଣୀରେ ଆହୁରି କୁହାଗଲା ଯେ, *ଯଦିଓ ପୃଥିବୀରେ ସର୍ବାଧିକ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ପରିପୂରକ ଆମେରିକାବାସୀ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ବାସ୍ତବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେମାନେ ଏହା ପ୍ରାୟତଃ ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି ନାହିଁ ।* ଯେଉଁମାନେ ଶିକ୍ଷିତ, ଅଧିକ ରୋଜଗାର କରନ୍ତି, ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ସାଙ୍ଗକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ବି ଖାଆନ୍ତି । ୨୦୦୮ ମସିହାରେ ୧,୬୨,୦୦୦ ମହିଳାଙ୍କ ଉପରେ ଅଧ୍ୟୟନ କରିବା ଫଳରେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍‌ର ୧୦ଟି ମୁଖ୍ୟ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂପର୍କିତ ଅବସ୍ଥା ଉପରେ ହାରାହାରି କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ନାହିଁ । ଏସବୁ ଅବସ୍ଥା ମଧ୍ୟରେ କର୍କଟ ରୋଗ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ସଂଘାତ ଓ ହୃଦ୍‌ଘାତ ଅନ୍ତର୍ଭୁକ୍ତ । ପରିପୂରକ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ଜୀବନ ବି ଦୀର୍ଘତର ହୋଇନଥାଏ ।

ତଥାପି ମଣିଷର ଅଭ୍ୟାସ ତ ! ଏତେ ସହଜେ ତାହା ତୁଟିବ କିପରି ? ଏବେ ମଧ୍ୟ କେବଳ ଆମ ଦେଶରେ ନୁହେଁ ଅଧିକାଂଶ ଦେଶରେ ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଔଷଧନାମାରେ ଗୋଟେ ବା ଦୁଇଟା ଭିଟାମିନ୍ ଥିବା ଔଷଧ ଅବଶ୍ୟ ଲେଖୁଛନ୍ତି । କେତେକ ସରକାରୀ ଅନୁମୋଦନରେ ବି ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ସ୍ଥାନ ପାଉଛି । ଆମ ଦେଶରେ

ସମସ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଏବଂ ଲୌହସାର ବଟିକା ଦିଆଯାଉଛି । ସେଭଳି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ବି ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଅନେକ ବିପଦଜନକ ଜନ୍ମବିକୃତି ପ୍ରତିଷେଧ କରାଯାଇପାରେ । ଏହାଛଡ଼ା ୫୦ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଜୀବସାର ବି୧୨ ଯୋଗାଣ ନିଶ୍ଚିତ କରିବାପାଇଁ ସେମାନଙ୍କୁ ବି ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ପରିପୂରକ ଅନୁମୋଦନ କରାଯାଇପାରେ । ମୋଟ ଉପରେ କହିବାକୁ ଗଲେ କେବଳ ୫୦ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ କୌଣସି ଅନୁପୁରକର ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ଅନୁମୋଦନ ହୋଇନାହିଁ ।

କୌଣସି ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ଚୟନ ବେଳେ ଯେଉଁ କମ୍ ମୂଲ୍ୟର ବଟିକାରେ ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ପରିମାଣ ତା'ଛଡ଼ା ଜୀବସାର ବି୬, ବି୧୨ ଓ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳର ବି ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବ ଥିବ ତାହା ଦେଖିବା ଦରକାର । ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ଅତିରିକ୍ତ ପରିମାଣ ଥିଲେ ତାହା କ୍ଷତିକାରକ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ ଜୀବସାରମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରା କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ । ଜୀବସାର 'ଏ'ର ୩୦୦୦ ଆଇୟୁରୁ ଦୈନିକ ଅଧିକ ମାତ୍ରା ଖାଇବା, ପୂର୍ବରୁ ନିରାପଦ କୁହାଯାଉଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏବେ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଏହି ମାତ୍ରାରେ ଜୀବସାର 'ଏ' ଖାଇଲେ ନିତମ୍ବର ଅସ୍ଥିଭଂଗ ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧିପାଏ ।

ତେଣୁ ଜୀବସାର ପଛରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରିବା ଆଦୌ ସମୀଚିନ ନୁହେଁ । ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ କେବଳ ବାଆଙ୍କୁ ବତା ପରି କାମ କରେ । ଏହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରଦ ଖାଦ୍ୟର ବିକଳ୍ପ ହେବା ଅସମ୍ଭବ ।

ସମ୍ଭାବ୍ୟ ବିପଦ :

ଯେକୌଣସି ପରିପୂରକ କିଣିବା ସମୟରେ ଭ୍ରମ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ । ଔଷଧ ଦୋକାନ, ଏପରିକି ଗ୍ରୋସରୀ ଷ୍ଟୋର୍‌ମାନଙ୍କରେ ପୂରକଗୁଡ଼ିକ ଖୁବ୍ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଖୋଳରେ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଆଜିକାଲି ତ ଇଣ୍ଟରନେଟ୍ ଏବଂ ସିଧାସଳଖ ମାକେଟିଂ କରୁଥିବା କେତେକ କର୍ମ୍ପାନୀ ବି ଅନେକ ପ୍ରକାର ପରିପୂରକ ବିକ୍ରୀ କରୁଛନ୍ତି । ସ୍ୱାଭାବିକ ଯେ, ତାଙ୍କର ଉତ୍ପାଦ ବିକ୍ରୀ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର କୌଶଳ ଅବଲମ୍ବନ କରନ୍ତି ।

ବାସ୍ତବରେ ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ପରିପୂରକମାନଙ୍କରେ ଜୀବସାର ଆଦିର ଯେଉଁ ମାତ୍ରା ଥାଏ, ତାହା ଆପଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ମାତ୍ରାଠାରୁ ଅତି ଅଧିକ କିମ୍ବା ବେଳେବେଳେ କମ୍ ମାତ୍ରା ଥାଏ ।

ଆମେରିକାର ଏଫଡିଏ କିମ୍ବା ଆମ ଦେଶର ଡ୍ରଗ୍ କଣ୍ଟ୍ରୋଲ୍ ବୋର୍ଡ ଏହି ପରିପୂରକ ଗୁଡ଼ିକର ଗୁଣବତ୍ତା ଯାଞ୍ଚକରି ପ୍ରମାଣପତ୍ର ଦିଏ ନାହିଁ । ତେଣୁ କୌଣସି ଉତ୍ପାଦକୁ ମାର୍କେଟରୁ ବାହାର କରିବା ସହଜ ନୁହେଁ । ଏହାକୁ ବାହାର କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରମାଣ କରିବାକୁ ହେବ ଯେ, ଏହାର ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ବିପଦ ରହିଛି ।

୨୦୦୯ ମସିହାରେ ଏକ କଂଜ୍ୟୁମର ଲାବ୍ ରିପୋର୍ଟ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା । ୨୯ଟି ଛାମୁଆ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ବ୍ରାଣ୍ଡକୁ ପରୀକ୍ଷା କରିବାରେ ଦେଖାଗଲା ଯେ, ତହିଁ ମଧ୍ୟରୁ ୮ଟି ଉତ୍ପାଦ ବୋତଲ୍‌ରେ ଲେବଲ୍‌ରେ ଲେଖାଥିବା ଦାବୀକୁ ପୂରଣ କରିବାରେ ଅକ୍ଷମ । ଅନ୍ୟ ୧୨ଟିରେ ଯେଉଁ ଲେବଲ୍ ଥିଲା, ତହିଁରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ମାତ୍ରା ସୁସ୍ଥ ଲୋକପାଇଁ ଅତ୍ୟଧିକ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ, ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଏକ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍‌ରେ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ପରିମାଣ ୨୦୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗାମ୍ ଥିଲା । ସର୍ବାଧିକ ନିରାପଦ ସୀମାର ଏହା ଦୁଇଗୁଣ ।

ନିୟମ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଉତ୍ପାଦନକାରୀମାନେ ପରିପୂରକଗୁଡ଼ିକ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା, ଆରୋଗ୍ୟ କିମ୍ବା ପ୍ରତିଷେଧ କରିପାରେ ବୋଲି ଦାବୀ କରିପାରିବେ ନାହିଁ । ତେବେ ଗ୍ରାହକ । *ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କୁ ଲୋଭାନ୍ୱିତ କରିବା ପାଇଁ ସେମାନେ କେତେକ ଉତ୍ପାଦ ଉପରେ ଲେଖନ୍ତି : "ଦାନ୍ତକୁ ମଜବୁତ୍ କରେ" । "ସ୍ମୃତି ଶକ୍ତି ବୃଦ୍ଧି କରେ", "ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧଶକ୍ତି ଉଦ୍ଦୀପିତ କରେ" ଇତ୍ୟାଦି । ଏଭଳି ବିବରଣୀ ପାଇଁ ଉତ୍ପାଦକମାନେ କାହାରିକୁ କୌଣସି ପ୍ରମାଣ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ । ଆମ ଦେଶରେ ଏଭଳି ବିବରଣୀ ଓ ବିଜ୍ଞାପନ ଚିତ୍ରତାରକା ଓ ଜନପ୍ରିୟ ଖେଳାଳୀମାନଙ୍କ ମାଧ୍ୟମରେ ଉପଭୋକ୍ତାଙ୍କୁ ପ୍ରଲୁବ୍ଧ ତଥା ବିଭ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ତେବେ ଦୁଃଖର କଥା ଔଷଧ ପ୍ରସ୍ତୁତକାରୀ ବହୁଦେଶୀୟ କମ୍ପାନୀମାନେ ଏସବୁ ଉତ୍ପାଦର ବିକ୍ରୀ ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କୁ ବି ପ୍ରଭାବିତ କରିବା ଫଳରେ ଏବେ ଆମ ଦେଶରେ ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର ପରିପୂରକର ବନ୍ୟା ହେଉଛି କହିଲେ ଚଳେ ।*

ସବୁବେଳେ 'ଅଧିକ' ମାତ୍ରା ନିରାପଦ ନୁହେଁ :

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ପରିପୂରକ ବଟିକା ଆଦି ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଭାବନ୍ତି, "ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ କୌଣସି ଦୋଷ ନାହିଁ" । ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ନିଜସ୍ୱ ମତର ଲାଭ-କ୍ଷତି ବିଷୟରେ ସେମାନେ କେବେ ଜାଣିବାର ପ୍ରୟାସ କରିନଥାନ୍ତି । ମଲ୍ଟି ଭିଟାମିନ୍ ସହିତ ସେମାନେ ଆହୁରି କେତେକ ପରିପୂରକ ବି ନେଉ ଥାଇପାରନ୍ତି । ଏଭଳି କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କର ଅର୍ଥହାନୀ ତ ନିଶ୍ଚୟ ହୁଏ । ଏହା ଅପେକ୍ଷା ତାଙ୍କର ଅଧିକ କ୍ଷତି ହୋଇପାରେ, ଯଥା: ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନୀ । ତେଣୁ କୌଣସି ପରିପୂରକ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଅପେକ୍ଷା କରନ୍ତୁ ! ଦେଖନ୍ତୁ, "କୌଣସି ଅଭାବ ଜନିତ ଲକ୍ଷଣ ଅଛି କି ?" ପରିପୂରକ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏହାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଲାଭ, ସମ୍ଭାବ୍ୟ ବିପଦ ଆଶଙ୍କା ଏବଂ ଖର୍ଚ୍ଚ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦିଗର ବିଚାର କରନ୍ତୁ ।

ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଜୀବସାର ଏ ଏବଂ ସି ନିଅନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଜୀବସାର ସି'ର ପରିପୃକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ଆସିଗଲେ ବଳକା ଜୀବସାର ସି' ସାଧାରଣତଃ ଉତ୍ସର୍ଜିତ ହୋଇଥାଏ । ଆପଣ ଯଦି ୨୦୦ ମିଗ୍ରା. ଜୀବସାର ସି ଖାଆନ୍ତି ଏହି ପରିପୃକ୍ତ ଅବସ୍ଥା ଆସିଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଜୀବସାର ସି ବିଷାକ୍ତତା ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ତେବେ ଯେଉଁମାନେ ନିରବଛିନ୍ନ ଭାବେ ଜୀବସାର ଏ' ର ଅଧିକ ମାତ୍ରା ନିଅନ୍ତି, ସେମାନଙ୍କୁ ଜୀବସାର ସି ପରି ସୌଭାଗ୍ୟ ମିଳେନାହିଁ । ଚର୍ବିରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାରଗୁଡ଼ିକ ଶରୀରରେ ଜମା ହୋଇରହୁଥିବାରୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହା ବିଷାକ୍ତ ସ୍ତରରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଅତ୍ୟଧିକ ଜୀବସାର 'ଏ' ଖାଉଥିଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଜନ୍ମଗତ ବିକୃତି ହୋଇପାରେ । ଜୀବସାର ଅତ୍ୟଧିକ ହେଲେ ଅସ୍ଥି ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ରକ୍ତ ଆତଂଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଉପରେ ପ୍ରତିକୂଳ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ । ଏହା ଆପଣଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ ଶକ୍ତିକୁ ଆବଶ୍ୟକତାଠାରୁ ଅଧିକ ଉତ୍ତେଜିତ କରିପାରେ ।

କେତେକ ଉପଭୋକ୍ତା ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାର ସମ୍ବାଦ ବା ବିଜ୍ଞାପନ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଉପକାରିତାର କାହାଣୀ ହୁଏତ ସତ୍ୟ ହୋଇପାରେ । କିମ୍ବା ଏହା ପରବର୍ତ୍ତୀ ପର୍ଯ୍ୟାୟରେ ଭୁଲ୍ ପ୍ରମାଣିତ ବି ହୋଇପାରେ । ଅନେକ ସମୟରେ ଜୀବଜନ୍ତୁଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରମାଣିତ ତଥ୍ୟ ମଣିଷ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇନପାରେ । ବେଳେବେଳେ କେବଳ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣମୂଳକ ପରୀକ୍ଷା /ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହା

ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ଯାଦୃଚ୍ଛୀକୃତ (ରାଣ୍ଡମାଇଜ୍‌ଡ) ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ଅଧ୍ୟୟନ ଦ୍ୱାରା ଦୃଢ଼ୀକରଣ କରାଗଲେ ହିଁ ଗ୍ରହଣୀୟ ହୋଇଥାଏ ।

ମହିଳା, ପୁରୁଷ ଏବଂ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଶ୍ରେଣୀୟ ପରିପୂରକ:

ଯଦିଓ ୨୦୦୨ ଜୁନ୍ ମାସରେ ଆମେରିକା ମେଡ଼ିକାଲ୍ ଆସୋସିଏସନ୍ ଜର୍ଣ୍ଣାଲ୍‌ରେ ପ୍ରକାଶ ପାଇଛି ଯେ, ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଶ୍ରେଣୀର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିପୂରକର ଆବଶ୍ୟକତା ଖୁବ୍ ସୀମିତ । ତେବେ ଏହାର ଆବଶ୍ୟକତା ସପକ୍ଷରେ ସାମାନ୍ୟ ଯୁକ୍ତି ବି ରହିଥିବା ପରି ମନେହୁଏ ।

ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଫର୍ମୁଲା :

ମହିଳାଙ୍କ ବୟସ ଏବଂ ସନ୍ତାନ ଧାରଣକ୍ଷମ ବୟସ ସୀମା ଉପରେ ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର ଆଦିର ପରିମାଣ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

ସମସ୍ତ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ :

ଅଷ୍ଟିଓ ପୋରେସିସ୍ ବା ହାଡ଼ପୋରିଆ ପୁରୁଷଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଅଧିକ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ହାଡ଼ପୋରିଆ ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୭୫ ଭାଗ ହେଉଛନ୍ତି ମହିଳା । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଯଥେଷ୍ଟ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଏବଂ ଜୀବସାର 'ଡ଼ି' ଆବଶ୍ୟକ । ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ୧୯-୫୦ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥିଲେ ଦୈନିକ ୧୦୦୦ ମିଗ୍ରା କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଏବଂ ବୟସ ୫୦ ଉପରେ ହୋଇଥିଲେ ଦୈନିକ ୧୨୦୦ ମିଗ୍ରା କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଦରକାର ହୋଇଥାଏ । ଜୀବସାର ଡ଼ି' ଦୈନିକ ୧୦୦୦ ଆଇୟୁ ପରିପୂରକ ମାଧ୍ୟମରେ ନେବାପାଇଁ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଜୀବସାର ଡ଼ି ହେଉ ବା କଲ୍‌ସିଅମ୍, ନିଜ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସରୁ ଆହରଣ କରିବା ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ । ତେବେ ଯଦି କିଛି ଅଭାବ ରହିଥାଏ, ପରିପୂରକ ଦ୍ୱାରା ପୂରଣ କରାଯାଇପାରେ ।

ସନ୍ତାନ ଧାରଣ କ୍ଷମ ବୟସର ମହିଳା (ବୟସ ୧୯-୪୫) :

ସନ୍ତାନ ଧାରଣ କରିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଖୁବ୍ ଆବଶ୍ୟକ । ଏବେ ବି ଋତୁସ୍ରାବ ଚାଲୁଥିଲେ ଲୌହସାର ଖାଇବା ଜରୁରୀ । ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ନିଉରାଲ୍

ଟ୍ୟୁବ୍ ଡିଫେକ୍ଟ (ଏକ ବିପଦଜନକ ଜନ୍ମଗତ ବିକୃତି) ଗର୍ଭର ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହମାନଙ୍କରୁ ହିଁ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଅଭାବରୁ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଗର୍ଭ ଉଦୟ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ପରିପୂରକ ନେବା ସର୍ବାଦୌ ଉଚିତ । ପରିପୂରକରେ ଅନ୍ୟୁନ ୪୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ରହିଲେ ଭଲ ।

ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିବା ମହିଳାମାନେ ନିର୍ଗତ ହୋଇ ଯାଉଥିବା ଲୌହସାର ପୁନଃଭରଣ କରିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଲୌହସାର ଅଭାବରେ ଦେହ ନିଃସ୍ତେଜ ହୁଏ । ହାଲିଆ ଲାଗେ । ୧୯ ବର୍ଷରୁ ୫୦ ବର୍ଷ ଯାଏଁ ଲୌହସାରର ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତା ହାରାହାରି ୧୮ ମିଲିଗ୍ରାମ୍ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା : ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ କେତେକ ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ (ବିଶେଷକରି ଲୌହସାର ଏବଂ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ) ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପରିପୂରକ କୌଣସି ସ୍ୱୀକୃତିପ୍ରାପ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ବିନା ଔଷଧନାମାରେ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ । ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ୩ ମାସ ଶରୀର ବିକାଶ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେଣୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶକ୍ରମେ ଯଦି ଆବଶ୍ୟକ ଥାଏ, ପରିପୂରକ ନେବା ଦରକାର ହୋଇପାରେ ।

ପ୍ରକାଶ ଥାଉକି ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ବେଳେ ଆପଣଙ୍କ ଲୌହସାର ଆବାଶ୍ୟକତା ଦୈନିକ ୨୭ ମିଗ୍ରାକୁ ଏବଂ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଆବଶ୍ୟକତା ଦୈନିକ ୬୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମକୁ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ । କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ପାଇଁ କିଛି ଅତିରିକ୍ତ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ନେବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ନେଇଥାନ୍ତି । ବିଶ୍ୱସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନଙ୍କ ଅନୁମୋଦନ ଅନୁସାରେ ଗର୍ଭବତୀ ତଥା ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା'ମାନେ ଦୈନିକ ୩୦୦ ମିଗ୍ରା ଡ଼ିଏଚ୍‌ଏ ଖାଇବା ଉଚିତ । ଏହା ଦୈନିକ ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ମାଛ କିମ୍ବା ମାଛ ତେଲ ପରିପୂରକରୁ ମିଳିପାରିବ ।

ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କ ରକ୍ତବିରତି / ଗର୍ଭାଶୟ ଉଚ୍ଛେଦନ ହୋଇଛି :

ଏହି ଶ୍ରେଣୀର ମହିଳାଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ଲୌହସାର ମିଳିଥାଏ । ତେବେ ତାଙ୍କ ଦେହରୁ ଲୌହସାର ବାହାର କରି ଦେଇପାରୁଥିବା ଏକ ପରିପୂରକ ଦରକାର । କାରଣ ତାଙ୍କ ଦେହରେ ଲୌହସାରର ଅତିଭାର ହେବା ଏମାନଙ୍କ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ।

ଏହା ଯକୃତର କ୍ଷତି କରିବା ଫଳରେ ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଅସ୍ଥି ସନ୍ଧି ପ୍ରଦାହ ଏବଂ ଯକୃତ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବା ସହଜ ହୋଇଯାଏ । ବୟସ୍କା ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ପରିପୂରକ ମାନଙ୍କରେ ସାଧାରଣତଃ ଲୌହସାର କମ୍ ଥାଏ, କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଏବଂ ଜୀବସାର ଡ଼ି ଅଧିକ ଥାଏ । ଗର୍ଭାଶୟ ଉଚ୍ଛେଦନ ପରେ ମହିଳାଙ୍କର ଦୈନିକ ଲୌହସାର ଆବଶ୍ୟକତା ମାତ୍ର ୮ ମିଗ୍ରା.ରେ ସୀମିତ ହୋଇଯାଏ ।

ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ :

ଋତୁବିରତି ପରେ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଭଳି ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବି ଲୌହସାର ଆବଶ୍ୟକ ନଥାଏ । ତେଣୁ କେବଳ ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିପୂରକ ମାନଙ୍କରେ ଲୌହସାର ଅଂଶ ବାଦ୍ ଦିଆଯାଏ କିମ୍ବା କମେଇ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଏହା ନହେଲେ ଶରୀରରେ ଲୌହସାର ଅତିରିକ୍ତ ବୋଝ ପଡ଼ିଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଲୌହସାର ବୋଝ ପଡ଼ିଲେ ଯକୃତ ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଫଳରେ ମଧୁମେହ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଅସ୍ଥିସନ୍ଧି ପ୍ରଦାହ ଓ ଯକୃତ କର୍କଟ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ ।

ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍‌ରେ ସାଧାରଣତଃ ସେଲିନିଅମ୍ ଏବଂ ଲାଇକୋପିନ୍‌ର ମାତ୍ରା ବୃଦ୍ଧି କରାଯାଉଥାଏ । ଏ'ଦୁଇ ଉପାଦାନ ପୌରୁଷଗ୍ରନ୍ଥି କର୍କଟ ପ୍ରତିରୋଧ କରିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କେତେକ ଉତ୍ପାଦରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିମାଣ କମେଇ ଦିଆଯାଏ କିମ୍ବା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବାଦ୍ ଦିଆଯାଏ । ଅବଶ୍ୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ଯଥେଷ୍ଟ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିପାଇଁ ପରିପୂରକ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଦରକାର ହୁଏନାହିଁ । ତେବେ ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଅପେକ୍ଷା ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ ସାଙ୍ଗକୁ ଜୀବସାର ଡ଼ି ଏବଂ ଜୀବସାର କେ ର ଆବଶ୍ୟକତା ଅଧିକ ।

ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବିଭିନ୍ନ ଉତ୍ପାଦ :

ଅଧିକାଂଶ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତି ଖାଦ୍ୟରୁ ଜୀବସାର ବି୧୨ ପରିଶୋଷଣ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଉଦ୍ଦିଷ୍ଟ ପରିପୂରକମାନଙ୍କରେ ଜୀବସାର ବି୧୨ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ତହିଁରେ ଆଉ କିଛି ପ୍ରତିଜାରକ, ଜୀବସାର ଡ଼ି ଏବଂ ସେଲିନିଅମ୍ ବି ମିଶାଯାଇଥାଏ । ପରିପୂରକ ମାନଙ୍କରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ପ୍ରତିଜାରକର କୌଣସି ଉପକାରୀ ଭୂମିକା ଥିବାର

ପ୍ରାମାଣିକତା ନାହିଁ କହିଲେ ଚଳେ । ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ୭୦ ବର୍ଷ ପରେ ଦୈନିକ ଜୀବସାର ଡ଼ି'ର ୨୦୦୦ ଆଇୟୁ ଦେବା ପାଇଁ କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ଦିଅନ୍ତି । ବୟସ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ସହିତ ସୂର୍ଯ୍ୟରଶ୍ମି ସାହାଯ୍ୟରେ ଚର୍ମ ଜୀବସାର ଡ଼ି ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା କ୍ଷମତା ଅନେକ ମାତ୍ରାରେ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣକୁ କ୍ୱଚିତ୍ ଆସିଥାଆନ୍ତି । ସେଲିନିଅମ୍ ପରିପୂରକ ଯୋଗୁ ସେଭଳି କିଛି ଉପକାର ହେଉଥିବାର ଜଣାପଡ଼େନାହିଁ । ଯେଉଁମାନଙ୍କର ସୂର୍ଯ୍ୟାଲୋକ ପ୍ରତି ଉନ୍ମୁକ୍ତତା ନଥାଏ, ତାଙ୍କ ପାଇଁ ଜୀବସାର ଡ଼ି'ର ପରିପୂରକ ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇପାରେ ।

ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ବଟିକାର ନମୁନା ଲେବଲ୍ :



ଉପାଦାନ	ଦୈନିକ ପରିମାଣ	ଦୈନିକ ମୂଲ୍ୟର %
ଜୀବସାର ଏ	୨୦୦୦ ଆଇୟୁ	୪୦
ଜୀବସାର ସି	୧୫୦ ମିଗ୍ରା	୨୫୦
ଜୀବସାର ଡ଼ି	୧୦୦୦ ଆଇୟୁ	୨୫୦
ଜୀବସାର ଇ	୨୦୦ ଆଇୟୁ	୬୬୭
ଥାୟମିନ୍ ଜୀବସାର ବି୧	୧.୫ ମି.ଗ୍ରା.	୧୦୦
ରିବୋଫ୍ଲାବିନ୍ ଜୀବସାର ବି୨	୨ମିଗ୍ରା	୧୧୮
ନିଆସିନାମାଇଡ୍ ଜୀବସାର ବି୩	୨୦ ମିଗ୍ରା.	୧୦୦
ପାଇରିଡ଼କ୍ସିନ୍ ବି୬	୧୦ ମିଗ୍ରା.	୫୦୦
ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ବି ୯	୪୦୦ ମାଗ୍ରା.	୧୦୦
ସାଏନୋକୋବାଲାମିନ୍ ବି୧୨	୪୦୦ ମାଗ୍ରା.	୬୬
ପାଣ୍ଟୋଥେନିକ୍ ଅମ୍ଳ	୧୦ ମିଗ୍ରା.	୧୦୦
ମାଗ୍ନେସିଅମ୍ (ଅକ୍ସାଇଡ)	୨୦୦ ମିଗ୍ରା.	୫୦
ଜିଙ୍କ (ଅକ୍ସାଇଡ)	୧୫ ମିଗ୍ରା.	୧୦୦
ସେଲିନିଅମ୍ (ଚିଲେଟ)	୧୦୦ ମାଗ୍ରା.	୧୪୩
କ୍ରୋମିଅମ୍ (ଚିଲେଟ୍)	୧୦୦ ମା.ଗ୍ରା.	୮୩

କୌଣସି ପରିପୂରକ ବଟିକା / କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ଆଦି କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ସତର୍କତା :

ପରିପୂରକ କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ ଆପଣଙ୍କର କେଉଁ ଉପାଦାନ ଆବଶ୍ୟକ ଅଛି ବିଚାର କରନ୍ତୁ । ସାମାନ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନମୂଳକ ପଦକ୍ଷେପ ନିଅନ୍ତୁ । ପ୍ରଥମେ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ଡ଼ବାର

ଲେବଲ୍‌କୁ ଭଲ ଭାବେ ପଢ଼ନ୍ତୁ । ପୁସ୍ତକରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ସାରଣୀ ୧ ଓ ୨ ଅନୁସାରେ ଆପଣଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକତା କେତେ ଅନୁମାନ କରନ୍ତୁ । ତା'ଛଡ଼ା ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ନିର୍ଦ୍ଧାରଣ କରନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କୁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜୀବସାର ବା ଧାତୁସାର କମ୍ ମିଳୁଛି କି ? ଯେପରିକି ଆପଣଙ୍କୁ ଜୀବସାରର ଡ଼ି କମ୍ ମିଳୁଛି କି ? କାଲ୍‌ସିଅମ୍ କ'ମ୍ ହେଉଛି କି ? ଲ୍ୟୁଟିନ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମ୍ଭାବ୍ୟ ଫାଇଟୋ କେମିକାଲ୍ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଛି କି ? ଅବଶ୍ୟ ଏ ସମସ୍ତର ଭରଣ ପୂରଣ କରିବାପାଇଁ ପ୍ରଥମ ଏବଂ ପ୍ରଧାନ ଉପାୟ ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସରୁ ଏସବୁ ଉପାଦାନ ସଂଗ୍ରହ କରିବା । ତେଣୁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ଉପାଦାନ କେଉଁସବୁ ଖାଦ୍ୟରୁ ମିଳିପାରିବ ତାହା ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସ ସ୍ତମ୍ଭରୁ ଦେଖି ଯୋଗାଡ଼ କରନ୍ତୁ । କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ବା ଜୀବସାର ଡି ପରି ଯେଉଁ ସବୁ ଉପାଦାନ ଖାଦ୍ୟଉତ୍ସରୁ ମିଳିବା କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ, ସେଥିପାଇଁ ସ୍ୱତନ୍ତ୍ର ଭାବେ ପରିପୂରକ କିଣାଯାଇପାରେ । ଆଜିକାଲି ପ୍ରତିଜାରକ ଭାବେ ଗ୍ରୀନ୍-ଟି ଏବଂ ବଳବର୍ଦ୍ଧକ ଭାବେ ଜିନ୍‌ସେଙ୍ଗର ବହୁଳ ପ୍ରଚାର ହେଉଛି । ସେହିପରି ଆହୁରି ଅନେକ ଉତ୍ପାଦ ବଳବର୍ଦ୍ଧକ, ଉଚ୍ଚତା ବର୍ଦ୍ଧକ, ସ୍ମୃତିବର୍ଦ୍ଧକ, ବସାରୋଧକ ଆଦି ଅନେକ ଆକର୍ଷଣୀୟ ଦାବୀ କରିଥାଏ । ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ଦାମ୍‌ରେ ଏସବୁ ବିକ୍ରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏ ସବୁ ଉତ୍ପାଦରୁ କୌଣସି ଉପକାର ପାଇବା ଆଶା ଖୁବ୍ କ୍ଷୀଣ । ଏ ସବୁର କାର୍ଯ୍ୟଦକ୍ଷତା ମଧ୍ୟ **ବିବାଦାସ୍ପଦ । ତେଣୁ କୌଣସି ପରିପୂରକ କିଣିବା ପୂର୍ବରୁ :**

୧. ଉତ୍ପାଦଟି **ୟୁଏସ୍‌ପି,** ଆଇପି କିମ୍ବା ବିପି ଅର୍ଥାତ୍ ଆମେରିକା ଫାର୍ମାକୋପିଆ (ଭେଷଜ ସଂହିତା) ବା ଭାରତୀୟ ଭେଷଜ ସଂହିତା କିମ୍ବା ବ୍ରିଟିଶ୍ ଭେଷଜ ସଂହିତା ଦ୍ୱାରା ଅନୁମୋଦିତ କି ନୁହେଁ ଦେଖିନିଅନ୍ତୁ । ଏହା ଅନୁମୋଦିତ ହୋଇଥିଲେ ତହିଁରେ କେତେକ ମାନକ ରକ୍ଷା ହୋଇଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଏ ।

୨. ନିରାପତ୍ତା ସ୍ତର ବିଷୟ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତୁ । ପରିପୂରକ ଗୁଡ଼ିକରେ ଏତେ ବିଭେଦ ଥାଏ ଯେ, ତା'ର ଲେବଲ୍ ପଢ଼ିବା ଅପରିହାର୍ଯ୍ୟ ମନେହୁଏ । ସାମାନ୍ୟ ଧାତୁସାର ଯଥା: ଲୌହସାର, ଜିଙ୍କ୍, ଫ୍ଲୋରାଇଡ୍ ଆଦିର ପରିମାଣ ଡିଭିରୁ ଅଧିକ ନହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ତା'ଛଡ଼ା ଯଦି ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ପରିପୂରକ ସହିତ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ଖାଉ ଥାଆନ୍ତି, ତେବେ ସମସ୍ତ ଉତ୍ସରୁ ମିଶାଇଲେ (ଖାଦ୍ୟ ସମେତ) ପ୍ରତି ଉପାଦାନ ମୋଟ କେତେ ହେଉଛି ଦେଖନ୍ତୁ । ଲୌହସାର ଏବଂ ଜୀବସାର ଏ ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହେଲେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇପାରେ ।

୩. ମୂଲ୍ୟ କଥା ବିଚାର କରନ୍ତୁ : ଅନେକ ଔଷଧ / ପରିପୂରକ ବିଜ୍ଞାପନରେ ଅଜସ୍ର ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରଭାବିତ ଗ୍ରାହକଙ୍କଠାରୁ ସୁଧ ମୂଳ ହିସାବ କରି ଉଚ୍ଚ ଦରରେ ଉତ୍ପାଦକୁ ବିକ୍ରୀ କରନ୍ତି । ସେ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବିନା ବିଜ୍ଞାପନରେ ଆସୁଥିବା ପରିପୂରକ କଥା ବିଚାର କରିଲେ ଭଲ ।

୪. ଉତ୍ପାଦ ବିକ୍ରୀପାଇଁ ବ୍ୟବହୃତ କୌଶଳରେ ଭୁଲନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମନେକରନ୍ତୁ ଜୀବସାର ସି । ଏହା ଅର୍ଗାନିକ ଗୋଲାପ ପାଖୁଡ଼ାରୁ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉ କିମ୍ବା ପରୀକ୍ଷାଗାରରେ ସଂଶ୍ଳେଷିତ ହୋଇ ପ୍ରସ୍ତୁତ ହେଉ, ଆପଣଙ୍କ ଶରୀର ସେଇ ଜୀବସାର ସି'କୁ ହିଁ ବ୍ୟବହାର କରିବ । ବାସ୍ତବିକ ଦେଖିବାକୁ ଗଲେ ଅନେକ ଅଣୁପୋଷକ, ଜୈବିକ ଉପାଦାନ ଅପେକ୍ଷା ସଂଶ୍ଳେଷିତ ଉପାଦାନ ଭଲଭାବେ ପରିଶୋଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଜୀବସାର କେ ଏବଂ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଏହାର ଉଦାହରଣ । ଆପଣଙ୍କର ଗହମ, ଚାଉଳ କିମ୍ବା ଲାକ୍ଟୋଜେନ୍ ପ୍ରତି ଆଲର୍ଜୀ ନଥିଲେ ଅଯଥାରେ ଆଲର୍ଜେନ୍ ମୁକ୍ତ ଉତ୍ପାଦ ଅଧିକ ଅର୍ଥବ୍ୟୟ କରି କିଣିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନଥାଏ । ଅନେକ ଉତ୍ପାଦରେ "ହାଇ ପୋଟେନ୍‌ସି", "ହାଇ ପାୱାର୍" ଇତ୍ୟାଦି ଶବ୍ଦ ଲେଖାଯାଇ ଗ୍ରାହକଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଥାଏ । ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ ଅଧିକ ମାତ୍ରା ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ ।

୫. ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇନଥିବା ବିଷୟପାଇଁ ଅଯଥାରେ ଅଧିକ ଅର୍ଥ ବ୍ୟୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏଥିନେସିଆ ଭଳି ଅନେକ ଉଦ୍ଭିଦଜ ପଦାର୍ଥ ଉତ୍ପାଦରେ ମିଶାଇ ଏହାର ଅତିରିକ୍ତ ଉପକାର ଥିବାର ଦାବୀ କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏ ଦିଗରେ କୌଣସି ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟ ଏଯାଏଁ ହସ୍ତଗତ ହୋଇନାହିଁ । ପାବା(ପାରା ଆମିନୋ ବେଞ୍ଜୋଇକ୍ ଏସିଡ୍) ବାଇଫ୍ଲାଭନଏଡ୍‌ସ୍, କୋ-ଏନ୍‌ଜାଇମ୍-୧୦ ଆଦି ପଦାର୍ଥ ବାକ୍ଟେରିଆ ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାଣୀଙ୍କ ଠାରେ ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି ଆଦି କ୍ଷେତ୍ରରେ କେତେକ ପ୍ରଭାବ ଥିବାର ଜଣାପଡ଼ିଛି । କିନ୍ତୁ ମାନବ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସେସବୁ ଏଯାବତ ପ୍ରମାଣିତ ହୋଇନାହିଁ । ତେଣୁ ପରିପୂରକରେ ଏଭଳି ଉପାଦାନର ଉପସ୍ଥିତି ପାଇଁ ଖର୍ଚ୍ଚାନ୍ତ ହେବା ଉଚିତ୍ ହେବ କି ?

୬. ସମ୍ଭାବ୍ୟ ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଆନ୍ତଃପ୍ରକ୍ରିୟା ପ୍ରତି ସତର୍କ ରହନ୍ତୁ । ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକ ଏବଂ ଫାର୍ମାସିଷ୍ଟଙ୍କୁ ନେଉଥିବା ପରିପୂରକ ବିଷୟରେ କହନ୍ତୁ । କୌଣସି ଔଷଧ ଲେବଲ୍‌ରେ ଲେଖାଥିବା ସତର୍କତାମୂଳକ ବାର୍ତ୍ତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ ।

୭. କୌଣସି ପ୍ରକାର ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରତିକ୍ରିୟା ଦେଖିଲେ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଜଣାନ୍ତୁ ।

ଜୀବସାରଠାରୁ ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ : ମାଛ ତେଲ ଏବଂ ଫାଇଟୋ କେମିକାଲ

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ ରହିବା ପାଇଁ ଘରେ ଏକ ରେଫ୍ରିଜରେଟର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଥିବା ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାରଗୁଡ଼ିକୁ ତାଜା ରଖିଥାଏ । ତା ସହିତ ଅନେକ ଅତ୍ୟାବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷକ ଉପାଦାନ ଯଥା : ଓମେଗା-୩, ବସା ଅମ୍ଳ ଏବଂ ଫାଇଟୋ କେମିକାଲ୍‌ସ ଆଦିକୁ ଭଣ୍ଡାର କରି ରଖିବାରେ ରେଫ୍ରିଜରେଟର୍ ସାହାଯ୍ୟ କରେ ।

ମାଛ ତେଲ :

କେତେକ ତେଲ ଥିବା ମାଛ ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଓମେଗା-୩ ବସା ଅମ୍ଳ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଏହି ଅମ୍ଳ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଏବଂ ବାହିକା ପ୍ରଣୀଳୀର ରୋଗ ଯଥା ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ବ୍ଲଡ୍ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍, ପ୍ରଦାହ ଆଦି ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ସାହାଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଥାଏ । ୧୯୯୮ ମସିହାରେ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଲା ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ସପ୍ତାହରେ ଅନ୍ତତଃ ଥରେ ମାଛ ଖାଆନ୍ତି, ମାସରେ ଥରେ ମାଛ ଖାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ ସେମାନଙ୍କୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ କମ୍ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଏହାର ବର୍ଷକ ପରେ ପୃଥିବୀ ବିଖ୍ୟାତ ମେଡ଼ିକାଲ୍ ପତ୍ରିକା 'ଲାନ୍‌ସେଟ୍'ରେ ଏକ ଯାଦୃଚ୍ଛୀକୃତ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ପରୀକ୍ଷଣର ବିବରଣୀ ପ୍ରକାଶ ପାଇଲା । ସେଥିରେ କୁହାଗଲାଯେ, ଥରେ ହୃଦ୍‌ଘାତ ହୋଇସାରିଥିବା ୧୨୦୦୦ ଲୋକଙ୍କୁ ୪ଟି ଦଳରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇ, ଗୋଟିଏ ଗୋଟିଏ ଦଳକୁ ମାଛତେଲର ଏକ ପରିପୂରକ କିମ୍ବା ୩୦୦ ମିଗ୍ରାର ଜୀବସାର ଇ, କିମ୍ବା ପରିପୂରକ ଏବଂ ଜୀବସାର ଇ କିମ୍ବା ଏ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସିଟି ନୁହେଁ ଦିଆଗଲା । ଦେଖାଗଲା ଯେ ଯେଉଁମାନଙ୍କୁ ମାଛ ତେଲ ଦିଆଗଲା ସେମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସାଢ଼େ ତିନିବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ହୃଦ୍‌ଘାତ, ସଂଘାତ କିମ୍ବା ମୃତ୍ୟୁର ହାର ଯଥେଷ୍ଟ କମିଯାଇଥିଲା । ଅଘଟନକ, ମୃତ୍ୟୁର ହାର ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୪୫ ଭାଗ ହ୍ରାସ ପାଇଗଲା ।

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତିମାନେ ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ଷ୍ଟାଟିନ୍ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତି, ସେମାନେ ଯଦି ଓମେଗା ୩ ପରିପୂରକ ତା ସହିତ ନିଅନ୍ତି, ହୃଦ୍ ସମସ୍ୟା ଆହୁରି କମିଯାଏ । ଏକ ଯାଦୃଚ୍ଛିକୃତ ଅଧ୍ୟୟନ ୧୯୦୦୦ ଜାପାନୀ ଲୋକଙ୍କ ଉପରେ କରାଯାଇଥିଲା । ସେମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ସ୍ତର ଅଧିକ ଥିଲା ଏବଂ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଷ୍ଟାଟିନ୍ ଶ୍ରେଣୀୟ ଔଷଧ ଦିଆଯାଉଥିଲା । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ କେତେକଙ୍କୁ ଷ୍ଟାଟିନ୍ ସହିତ ଓମେଗା-୩ ପରିପୂରକ ବି ଦିଆଗଲା । ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ପୂର୍ବପରି କେବଳ ଷ୍ଟାଟିନ୍ ଦିଆଗଲା । ଏହାର ସାଢ଼େ ଚାରିବର୍ଷ ପରେ ଷ୍ଟାଟିନ୍ ସହିତ ଓମେଗା-୩ ବସା ଅମ୍ଳ ଦିଅଯାଇଥିବା, ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶତକଡ଼ା ୧୯ ଭାଗ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହ୍ରାସ ପାଇଥିବାର ଲକ୍ଷ୍ୟ କରାଗଲା ।

ଅନେକ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣମୂଳକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ମାଛତେଲ ବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମୁଦ୍ରଜାତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରୁ ହୃଦ୍-ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଅନେକ ଅତିରିକ୍ତ ଫାଇଦା ମିଳିଥାଏ । କେତେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ଯେଉଁମାନେ ସପ୍ତାହରେ ଅନ୍ତତଃ ଦୁଇଥର ମାଛ ଖାଆନ୍ତି ସେମାନଙ୍କର ହୃଦ୍‌ଘାତ କିମ୍ବା ସଂଘାତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ମାଛ ଖାଉନଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ତୁଳନାରେ ଶତକଡ଼ା ୫୦ଭାଗ କମ୍ ।

ତେବେ ନିକଟ ଅତୀତରେ ଏକ ବିରାଟ ଅଧ୍ୟୟନ ମାଛତେଲ ପରିପୂରକ ବାବଦରେ କରାଯାଇ ପୂର୍ବର ସମସ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନର ବିବରଣୀକୁ ଅଡୁଆରେ ପକେଇ ଦେଇଛି । ପୂର୍ବରୁ ହୋଇଥିବା ସମସ୍ତ ଅଧ୍ୟୟନରେ ମାଛତେଲ ବା ମାଛତେଲ ପରିପୂରକରୁ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପ୍ରତିରୋଧ ଆଦିରେ ଉପକାର ମିଳୁଛି ବୋଲି କୁହାଯାଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ସ୍ପଷ୍ଟ କରିଦିଆଗଲାଯେ ପରିପୂରକରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଓମେଗା-୩ ବସା ଅମ୍ଳ ଯୋଗେ କୌଣସି ଅତିରିକ୍ତ ଉପକାର ମିଳେନାହିଁ । ପୂର୍ବ ଅଧ୍ୟୟନମାନଙ୍କରେ ଥିବା ଦୋଷଗୁଡ଼ିକ ଯୋଗୁଁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ ତ୍ରୁଟିପୂର୍ଣ୍ଣ ଫଳାଫଳ ମିଳିଥିଲା ବୋଲି ଏହି ଅଧ୍ୟୟନରେ କୁହାଯାଇଛି ।

ତେବେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ପରି ଓମେଗା-୩ ବସା ଅମ୍ଳର ଲାଭ ପାଇବା ପାଇଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ ହେଉଛି, ଏହାକୁ ଖାଦ୍ୟ ଉତ୍ସରୁ ଆହରଣ କରିବା । ସେଥିପାଇଁ ଆମେରିକାର ହାର୍ଟ ଆସୋସିଏସନ୍ ତରଫରୁ ସପ୍ତାହରେ ଅନ୍ୟୁନ ୨ ଥର ମାଛ ଖାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ଆମଦେଶରେ, ଇଲିଶି, ଖଇଙ୍ଗା, ଫଳି, ସାର୍ଡ଼ିନ୍, ସାଲ୍‌ମନ୍ ଆଦି ମାଛରେ ଓମେଗା-୩ ବାସା ଅମ୍ଳ ଅଧିକ ପରିମାଣରେ ଥାଏ । ଆପଣ

ଯଦି ମାଛ ଖାଉନାହାନ୍ତି, ଦୈନିକ ଗୋଟିଏ ଓମେଗା-୩ କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ଖାଇଲେ ଚଳିବ । ଫାର୍ମାସୀ ଦୋକାନରେ ମିଳୁଥିବା ପରିପୂରକ କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍‌ରେ ମାଛରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ୨୦୦-୪୯୦୦ ମିଗ୍ରାର ଇକୋସା ପାଣ୍ଟିନଇକ୍ ଏସିଡ୍(ଇପିଏ) ଏବଂ ଡ଼ିକୋସା ହେକ୍ସାନଇକ୍ ଏସିଡ୍ (ଡ଼ିଏଚ୍ଏ) ଓମେଗା ୩ ରହିଥାଏ ।

ଯେଉଁମାନଙ୍କ ରକ୍ତରେ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସରାଇଡ୍(ରକ୍ତରେ ଥିବା ଏକ ପ୍ରକାର ବସା, ଯାହା ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ) ଅଧିକ ଥାଏ, ସେମାନେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ମାଛତେଲ ପରିପୂରକ ନେଇପାରନ୍ତି । ଅଧିକ ଟ୍ରାଇଗ୍ଲିସରାଇଡ୍ ସ୍ତର ଥିଲେ, ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଓମେଗା-୩ର ୨-୩ ଗ୍ରାମ୍ ଦରକାର ହୋଇପାରେ ।

ଅନେକ ପର୍ଯ୍ୟବେକ୍ଷଣମୂଳକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଖାଦ୍ୟରେ ଓମେଗା-୩ ବସ୍ଥାଅମ୍ଳ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ନେଲେ ହୃଦ୍‌ରୋଗରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ବ୍ୟତୀତ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । ତନ୍ମଧ୍ୟରେ, ସଂଘାତର ଆଶଙ୍କା ହ୍ରାସ ପାଏ, ରଞ୍ଜିତ ଦୃଷ୍ଟିପଟଳ ରୋଗ (ରେଟିନାଇଟିସ୍ ପିଗ୍‌ମେଣ୍ଟୋସା) ଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ବିଳମ୍ବିତ ହୁଏ । ଉଷ୍ମାନୁଭୂତିରୁ ରକ୍ଷା ମିଳେ । ମାନସିକ ଅବସାଦ ଦୂର ହୁଏ । ଏପରିକି ସ୍ମୃତି ହ୍ରାସ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବି ବିଳମ୍ବିତ ହୁଏ । ତେବେ ଉପରୋକ୍ତ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ସ୍ପଷ୍ଟଭାବେ ପ୍ରତିଷ୍ଠିତ ହୋଇନାହିଁ । ଏ ଦିଗରେ ଆହୁରି ଅଧ୍ୟୟନର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି ।

ଓମେଗା-୩ରେ ଥିବା ଡ଼ିଏଚ୍ଏ ଭ୍ରୂଣ ମସ୍ତିଷ୍କର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଶୈଶବର ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ବି ମସ୍ତିଷ୍କର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ପାଇଁ ଡ଼ିଏଚ୍ଏର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ମିଳିତ ଜାତିସଂଘର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ କୃଷି ସଂଗଠନ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା, ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମହିଳା ଏବଂ ଦୁଇ ବର୍ଷ ଯାଏଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଅନ୍ତତଃ ୨୦୦ ମିଗ୍ରା ଡ଼ିଏଚ୍ଏ ଖାଇବା ପାଇଁ ଅନୁମୋଦନ କରିଛନ୍ତି ।

ଫାଇଟୋ କେମିକାଲ୍‌ସ୍ :

ପ୍ରତ୍ୟେକ ଫଳ ଓ ପରିବା ଆଦିର ସ୍ୱାଦ, ରଂଗ, ବାସ୍ନା, ଏବଂ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁଣକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରୁଥିବା ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥକୁ ଫାଇଟୋକେମିକାଲ୍ କୁହାଯାଏ । ଲଙ୍କା ମରିଚ

କାମୁଡ଼ିପକାଇଲେ ରାଗଲାଗେ । ପାଟି ଜଳେ । ରସୁଣ ଚୋବେଇଲେ ତୀବ୍ର ଗନ୍ଧ ହୁଏ । ଗାଜରର ଗାଢ଼ କମଳା ରଂଗ, ବିଲାତି ବାଇଗଣର ଆକର୍ଷଣୀୟ ଲାଲ୍ ରଂଗ ଏ ସମସ୍ତ ତହିଁରେ ନିହିତ ଫାଇଟୋକେମିକାଲ୍‌ସ୍ ଯୋଗୁ ହୋଇଥାଏ । ଯଥାକ୍ରମେ କାପ୍‌ସାଇସିନ୍, ଅର୍ଗାନୋ ସଲ୍‌ଫର୍ କମ୍ପାଉଣ୍ଡସ୍, ଆଲ୍‌ଫା କାରୋଟିନ୍ ଏବଂ ଲାଇକୋପିନ୍ ଯୋଗୁଁ ଉପରୋକ୍ତ ପରିବାଗୁ ଏଭଳି ସ୍ୱାଦ ମିଳିଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ମସଲା, ତେଲ, ଚ଼ା, ୱାଇନ୍ ଆଦି ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପରିବାଜାତ ପଦାର୍ଥରୁ ବି ଫାଇଟୋକେମିକାଲ୍ ଏବଂ ଫ୍ଲାଭଏନଡ୍‌ସ୍ ଥାଏ । ଏହିସବୁ ପଦାର୍ଥ ଯୋଗୁ ଅନେକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଉପକାର ମିଳିଥାଏ । କେତେକ ଖାଦ୍ୟରେ ଶହ ଶହ ଏପରିକି ହଜାର ହଜାର ବିଭିନ୍ନ ରସାୟନିକ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକୁ ପରସ୍ପରଠାରୁ ପୃଥକ କରିବା କିମ୍ବା ପୃଥକ ଭାବେ ସେଗୁଡ଼ିକ ଆମର କି ଉପକାର କରନ୍ତି ଜାଣିବା କଷ୍ଟକର । ତଥାପି ମୋଟ ଉପରେ ଫାଇଟୋ କେମିକାଲ୍‌ସ୍ ଆମ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ପୋଷଣତତ୍ତ୍ୱ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଅଧିକ ଫଳ ଓ ପନିପରିବା ଖାଇବା ପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଏଥିରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଗୌଣ - ପୋଷକ (ମାଇକ୍ରୋନ୍ୟୁଟିଏଣ୍ଟ) ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ସୂକ୍ଷ୍ମକ୍ରିୟା କଳାପରେ ସହାୟକ ହୋଇ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକୁ ଅତୁଟ ରଖିଥାଏ ।

ଓଁ ଓଁ

ଅତି କମ୍ ପାଉଛନ୍ତି କି ?

ଅଧିକାଂଶ ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର ଅଭାବଜନିତ ଅବସ୍ଥା ଆଜିକାଲି ପ୍ରାୟତଃ ଦେଖାଯାଉନାହିଁ । କେତେକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଅଂଚଳରେ ଅଭାବଜନିତ ଲକ୍ଷଣ ଅନୁଚିତ ଖାଦ୍ୟାଭ୍ୟାସ କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟାଭାବ ଯୋଗୁ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ଅଣୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବରୁ ଯେଉଁସବୁ ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖା ଦେଇପାରେ ତା' ଭିତରେ ସ୍କର୍ଭି, ଅନ୍ଧାରକଣା, ରିକେଟ୍ସ୍ ଆଦି ପ୍ରଧାନ । ତେବେ ଏସବୁ ଲକ୍ଷଣ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜୀବସାର ଉତ୍କଟ ଅଭାବରୁ ଦେଖାଦିଏ । ଆଜିକାଲି ସାଧାରଣତଃ ଏଭଳି ଅଭାବ ଅବସ୍ଥା ଖୁବ୍ ବିରଳ ହେବାର କାରଣ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଜୀବସାରମାନଙ୍କ ଉତ୍କଟ ଅଭାବ ଅବସ୍ଥାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରୁଛି । ହାଡ଼ପୋରିଆ (ଅଷ୍ଟିଓ ପୋରୋସିସ୍), ହୃଦ୍ ଓ ବାହିକା ପ୍ରଣାଳୀୟ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ତଥା କେତେକ ପ୍ରକାରର କର୍କଟ ରୋଗ ପ୍ରତିଷେଧ କରିବା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ କେତେକ ଅଣୁପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ ଅନେକ ସମୟରେ ଉଚିତ୍ ମାତ୍ରାରେ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ମିଳିନଥାଏ ।

ଆପଣଙ୍କର ଅଣୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ ହେଉଛି କି ?

ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ ହେଉଛି କି ନାହିଁ କିପରି ଜାଣିବେ ? ହୁଏତ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଭାବେ ଏହାର ଉତ୍ତର ପାଇବା କଷ୍ଟକର ହୋଇପାରେ । ତେବେ କେତେକ ସୂତ୍ର ଅନୁସରଣ କଲେ ଆପଣ ନିଜ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ କରି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ / ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବତୀ ରହିପାରିବେ ।

ବୟସ :

ଫ୍ରାଂମିଙ୍ଗ୍‌ହାମ୍ ହାର୍ଟ ଷ୍ଟଡ଼ି ଅନୁସାରେ ୬୭ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୩୦ ଭାଗ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କ ଠାରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ନଥାଏ । ଶତକଡ଼ା ୨୦ ଭାଗ ଯଥେଷ୍ଟ ଜୀବସାର ପାଇନଥାନ୍ତି । ଶତକଡ଼ା ୨୦-୨୫ ଭାଗ ଜୀବସାର

ବି୧୨ ପାଇନଥାନ୍ତି । ବାଲ୍‌ଟିମୋର୍ ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ, ଅଧିକାଂଶ ବୟସ୍କ ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳାଙ୍କ ଠାରେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍, ଜିଙ୍କ୍, ଲୌହସାର, ମାଗ୍ନେସିଅମ୍, ଏବଂ ଜୀବସାର ଡ଼ି ର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । କୁପରିଶୋଷଣ, ନିମ୍ନମାନର ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କେତେକ କାରଣରୁ ଏଭଳି ଅବସ୍ଥା ହେଉଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଏ ।

ଲିଙ୍ଗ : ଯେଉଁ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଋତୁସ୍ରାବ ହେଉଥାଏ ସେମାନେ ପୁରୁଷ ଏବଂ ଋତୁବିରତି ଅଥବା ଗର୍ଭାଶୟ ଉଚ୍ଛେଦନ ହୋଇଥିବା ମହିଳାଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଲୌହସାର ଆବଶ୍ୟକ କରନ୍ତି । ଯେଉଁ ମହିଳାଙ୍କର ଗର୍ଭବତୀ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ, ସେମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଦରକାର ହୁଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପ୍ରଥମ ୩ ସପ୍ତାହରେ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ସୁଷୁମ୍ନାକାଣ୍ଡରେ ବିକୃତି ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ । କେତେକ ବିଶେଷଜ୍ଞ କୁହନ୍ତି ଯେ, ଅଧୁନା ଅନୁମୋଦିତ ଦୈନିକ ୪୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ସ୍ଥାନରେ ବରଂ ୮୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଦିଆଯିବା ଦରକାର । ଅଧିକାଂଶ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍‌ରେ ଏହି ୮୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଖାଦ୍ୟ ସହିତ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ବଟିକାଟିଏରୁ ଦୈନିକ ୭୦୦-୮୦୦ ମାଇକ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ମିଳିପାରିବ ।

ଅସୁସ୍ଥ ଅବସ୍ଥା :

ଗାଷ୍ଟ୍ରିକ୍ କିମ୍ବା ଇଲିଆକ୍ ଡ଼ିସିଜ୍ ଥିଲେ ଜୀବସାର ପରିଶୋଷଣ ବାଧାପ୍ରାପ୍ତ ହୁଏ । ସିଷ୍ଟିକ୍ ଫାଇବ୍ରୋସିସ୍ ଯକୃତର ବହୁକାଳିକ ରୋଗ ଆଦି ଯୋଗୁଁ ବସାରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର (ଯଥା : ଜୀବସାର ଇ) ର ପରିଶୋଷଣ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ଯକୃତ ରୋଗ, ବୃକକ୍ ରୋଗ କିମ୍ବା କୁପରିଶୋଷଣ ମଧ୍ୟ ଜୀବସାର କେ ର ଅଭାବ କରାଇପାରେ । ଜୀବସାର କେ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ରକ୍ତ ଆତଂଚନ ବାଧା ପାଏ ଏବଂ ଅସ୍ଥିମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହାନୀ ହୁଏ । ପାକସ୍ଥଳୀର ଅମ୍ଳ ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଖାଦ୍ୟରୁ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଏବଂ ଜୀବସାର ବି୧୨ ପରିଶୋଷଣ କରିବା କଷ୍ଟକର ହୁଏ । କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତକୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଥିବା କ୍ରନ୍‌ସ୍ ଡ଼ିସିଜ୍ ଯୋଗୁଁ ଜୀବସାର ଡ଼ିର ପରିଶୋଷଣରେ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟେ । ତା'ଛଡ଼ା କେତେକ ଔଷଧ ଖାଇବା ଫଳରେ ଅନେକ ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର ପରିଶୋଷଣରେ ଅନ୍ତରାୟ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଜିନ୍ସ / ଅନୁବଂଶିକତା :

କେତେକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଜିନ୍ ଯୋଗୁଁ ଖାଦ୍ୟରେ କମ୍ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଥିଲେ କଲୋରେକ୍ଟାଲ କ୍ୟାନ୍ସର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ଆଉ କେତେକ ଜିନ୍ ଯୋଗୁ ଦେହରେ ଜୀବସାର ଡ଼ିର ପରିଶୋଷଣ ଓ ବ୍ୟବହାର ବାଧାପାଏ । ଫଳରେ ଅସ୍ଥିଭଂଗର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଇଥାଏ ।

ନିରାମିଷ ଭୋଜନ :

ଜୀବସାର ବି୧ ୨ କେବଳ ଜୀବଜାତ ଖାଦ୍ୟ ଯଥା ଅଣ୍ଡା, ଖିର, ମାଛ, କୁକୁଡ଼ା ମାଂସ ଏବଂ ପଶୁ ମାଂସରୁ ମିଳିଥାଏ । ଯେଉଁମାନେ ଖିର ବା ଖିରଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ ବି ଖାଆନ୍ତି ନାହିଁ ସେଭଳି ନିରାମିଷଙ୍କଠାରେ ଜୀବସାର ବି୧ ୨ ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସ୍ନାୟୁଗତ ବିକୃତି ଏବଂ ହୃଦ୍‌ରୋଗ ଦେଖାଦେଇପାରେ । ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଏକ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ କିମ୍ବା ଖିର / ଅଣ୍ଡା ଖିଆଯାଇପାରେ । ଯେଉଁମାନେ କେବଳ ନିରାମିଷ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତି, ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର ଜୀବସାର ଏ ପାଇବା ପାଇଁ ସେମାନେ ଗାଢ଼ ରଂଗର ପନିପରିବା ଓ ଫଳ ଖାଇବା ଦରକାର ।

ମଦ୍ୟପାନ :

ମଦ୍ୟପାନ ଯୋଗୁଁ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳ ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇ ପାରେ । ଏପରିକି ମଧ୍ୟମ ଧରଣର ମଦ୍ୟପାନ ଯୋଗୁଁ ବି ଏହି ଅସୁବିଧା ହୋଇପାରେ । ଯେଉଁ ମହିଳାମାନେ ମଦ୍ୟପାନ କରନ୍ତି ଏବଂ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ପରିପୂରକ ନିଅନ୍ତି ନାହିଁ ସେମାନଙ୍କର ସ୍ତନକର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ଥାଏ । ତା'ଛଡ଼ା ସେମାନଙ୍କର ବୃହଦାନ୍ତ କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବି ଅଧିକ ଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଜୀବସାର ଏ, ଡ଼ି, ଥାୟାମିନ୍, ମାଗ୍ନେସିଅମ୍, କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଏବଂ ପଟାସିଅମ୍ ଅଭାବ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ । ସେମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଜୀବସାର ସି, ସେଲିନିଅମ୍, ଏବଂ ଜିଙ୍କ୍‌ର ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକତା ଦେଖାଦିଏ ।

ରକ୍ତଦାନ : ଆପଣ ଯଦି ନିୟମିତ ରକ୍ତଦାନ କରୁଥାନ୍ତି, ପ୍ରତିବର୍ଷ ଯେତିକି ଏକକ ରକ୍ତଦାନ କରନ୍ତି, ପ୍ରତି ଏକକ ପିଛା ଦୈନିକ ୩-୪ ମି.ଗ୍ରା. ଅଧିକ ଲୌହସାର

ଆପଣଙ୍କ ପାଇଁ ଦରକାର ହୁଏ । ଏ ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିନିଅନ୍ତୁ ।

ଔଷଧାବଳୀ ଏବଂ ଅଣୁପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ :

କେତେକ ଔଷଧ ଯୋଗୁଁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କେତେକ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ପରିଶୋଷଣ ବ୍ୟାହତ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ତା'ର ଉତ୍ସର୍ଜନ ତ୍ୱରିତ ହୋଇପାରେ । କେତେକ ପ୍ରକାର ଔଷଧ ନିୟମିତ ଖାଉଥିଲେ, ମଦ୍ୟପାନ କରୁଥିଲେ ନିମ୍ନମାନର ଖାଦ୍ୟ ଖାଉଥିଲେ କିମ୍ବା କୌଣସି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଆପଣଙ୍କର ପୋଷକତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ ପରିଲକ୍ଷିତ ହୋଇପାରେ ।

ଏକଥା ବି ସତ ଯେ, ଆପଣ ଖାଦ୍ୟରେ କିମ୍ବା ପରିପୂରକରେ ଥିବା କେତେକ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ କେତେକ ଔଷଧର କାର୍ଯ୍ୟ ଉପରେ ହସ୍ତକ୍ଷେପ କରିପାରେ । ମୁଖ୍ୟ ଉଦାହରଣ ମଧ୍ୟରେ କାଲସିଅମ୍ ଏବଂ ଲୌହସାର । ଏହା ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍ ସହିତ ବାନ୍ଧି ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ଉଭୟ ପ୍ରତିଜୀବୀ(ଟେଟ୍ରାସାଇକ୍ଲିନ୍) ଏବଂ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ (କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଏବଂ ଲୌହସାର) ଶରୀରରେ ବ୍ୟବହାର ପାଇଁ ଅନୁପଯୋଗୀ ହୋଇ ବାହାରକୁ ଉତ୍ସର୍ଜିତ ହୋଇଥାଆନ୍ତି । ଜୀବସାର ସି'ର ଅତି ବଡ଼ ମାତ୍ରା ଯୋଗୁଁ ପରିସ୍ରାର ଅମ୍ଳୀକରଣ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ଆସ୍ପିରିନ୍ ଭଳି ଔଷଧର ଉତ୍ସର୍ଜନରେ ବହୁ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଥାଏ । ଅନ୍ୟାର୍ଥରେ କହିଲେ ଏହି ଔଷଧ ସ୍ୱାଭାବିକଠାରୁ ଅଧିକ ସମୟ ଯାଏଁ ଦେହରେ ରହିଥାଏ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ଔଷଧ ଶ୍ରେଣୀ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱର ନିଃଶେଷଣ କରିପାରେ । ହୁଏତ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ ବି କରାଇପାରେ । ସାଧାରଣତଃ ଥରେ ଅଧେ ବ୍ୟବହାର ଯୋଗୁଁ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ହୁଏନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଦୀର୍ଘକାଳ ବ୍ୟବହାର ଫଳରେ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ଅଭାବ ଆଦି ଦେଖାଦେଇପାରେ । ତେଣୁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଶ୍ରେଣୀର ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିଲେ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ବାବଦୀୟ କୌଣସି ସମଯୋଜନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ କି ନାହିଁ ପରାମର୍ଶ କରିନିଅନ୍ତୁ ।

- ଆଣ୍ଟାସିଡ୍
- ଆଣ୍ଟି ମାଲେରିଆଲ୍ (ମାଲେରିଆ ରୋଧୀ)
- ଆଣ୍ଟି ବାକ୍ଟେରିଆଲ୍ ଏଜେଣ୍ଟସ୍
- ଆଣ୍ଟି ଅଲସର୍ ଡ୍ରଗ୍‌ସ
- ଆଣ୍ଟି ବାୟୋଟିକ୍‌ସ୍ (ପ୍ରତିଜୀବୀ)
- କୋଲେଷ୍ଟରଲ୍ ଲୋୟରିଂ ଡ୍ରଗ୍‌ସ୍

- ଆଣ୍ଟି କୋଆଗୁଲାଣ୍ଟସ୍ (ପ୍ରତି ଆଣ୍ଟଂଚ)
- ଆଣ୍ଟି କନ୍‌ଭଲସାଣ୍ଟସ୍ (ଅପସ୍ମାରରୋଧୀ)
- ଆଣ୍ଟି ଡ଼ିପ୍ରେସାଣ୍ଟସ୍ (ଅବସାଦରୋଧୀ)
- ଆଣ୍ଟି ଫଙ୍ଗାଲ୍ ଏଜେଣ୍ଟସ୍ (କବକରୋଧୀ)
- ଆଣ୍ଟି ଇନ୍‌ଫ୍ଲାମେଟାରୀ ଏଜେଣ୍ଟ (ପ୍ରଦାହରୋଧୀ
- କଟିକୋଷ୍ଟିରଏଡ୍‌ସ୍
- ମଧୁମେହ ଔଷଧାବଳୀ
- ଲାକ୍ସେଟିଭ୍‌ସ୍(ବିରେଚକ)
- ଟ୍ରାଙ୍କୁଲାଇଜର୍‌ସ୍(ପ୍ରଶାନ୍ତକ)

ଓଃଃ

ଅତି ଅଧିକ ପାଉଛନ୍ତି କି ?

ଏକଥା ସତ ଯେ, ଅଧିକ ଅବଧି ଯାଏଁ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଅଣୁ ପୋଷକ ଉପାଦାନର କମ୍ ପରିମାଣ ପାଉଥିଲେ ତାହା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଅତ୍ୟଧିକ ପରିମାଣର ଜୀବସାର - ଧାତୁସାର ଆଦି ବହୁଦିନ ଯାଏଁ ଗ୍ରହଣ କରିବା ଦ୍ୱାରା ବି ଅନେକ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଦେଖାଦିଏ । ଅଧିକ ଅସୁବିଧା ଦେଖାଦିଏ ବସାରେ ଦ୍ରବଣୀୟ ଜୀବସାର ଯଥା : ଜୀବସାର ଏ, ଇ ଏବଂ କେ ଅଧିକ ହେଲେ, ଜୀବସାର ଡ଼ି ମଧ୍ୟ ବସାରେ ଦ୍ରବଣୀୟ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ପରିପୂରକ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରାୟତଃ କିଛି ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏନାହିଁ ।

ସାଧାରଣତଃ ମଲ୍ଟିଭିଟାମିନ୍ ସାଙ୍ଗକୁ ଅତିରିକ୍ତ ଅନ୍ୟ ଏକକ ଜୀବସାର କିମ୍ବା ଧାତୁସାରର ଅଧିକ ମାତ୍ରା ନେବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ସାଧାରଣତଃ ଶରୀରର ଅନ୍ତର୍ନିହିତ ନିଜସ୍ୱ ହିସାବ କରିବା ପ୍ରଣାଳୀ ଥିବା ଯୋଗୁଁ ଖାଦ୍ୟରୁ କୌଣସି ଜୀବସାର ବା ଧାତୁସାରର ବିଷାକ୍ତ ବା ଗରିଳ ମାତ୍ରା ପରିଶୋଷିତ ହେବା ଅସମ୍ଭବ । ଉଦାହରଣ ସ୍ୱରୂପ ଶରୀରରେ ଲୌହସାର ଭଣ୍ଡାର ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିଲାବେଳେ ଆଉ ଲୌହସାର ପରିଶୋଷିତ ହୁଏନାହିଁ । ଦେହରେ ଜୀବସାର ଏ ଆବଶ୍ୟକ ମାତ୍ରାରେ ଥିଲାବେଳେ ବିଟା କାରୋଟିନ୍‌ରୁ ଜୀବସାରକୁ ପରିବର୍ତ୍ତନର ବେଗ ହ୍ରାସ ପାଇଥାଏ । ଶରୀର ଭିତରେ ଏଭଳି ସୁନ୍ଦର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିଲେ ହେଁ କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଜୀବସାର ଆଦିର ମାତ୍ରାଧିକ୍ୟତା ହେବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଯାଏ ।

ଅତିବୋଝେଇକୁ ଏଡ଼େଇବା :

ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟଭାବେ ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ନିର୍ଦ୍ଦେଶ / ଉପଦେଶ ନଥିଲେ କୌଣସି ପରିପୂରକ ମାଧ୍ୟମରେ ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରାରୁ ଅଧିକ ପରିମାଣର କୌଣସି ଅଣୁ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ନେବା ପରିହାର କରନ୍ତୁ । ବିଶେଷକରି ନିମ୍ନରେ ପ୍ରଦତ୍ତ ବିଭିନ୍ନ ଜୀବସାର ଓ ଧାତୁସାର ଗୁଡ଼ିକର ଅଧିକ ମାତ୍ରା ନନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜୀବସାର ଏ - ଆପଣ ଯଦି ବଳିଷ୍ଠକରଣ କରାଯାଇଥିବା ଖାଦ୍ୟ - ଶସ୍ୟ ସହିତ ଯକୃତ ଏବଂ ରେଟିନଲ୍ କିମ୍ବା ରେଟିନିଲ୍ କମ୍ପାଉଣ୍ଡ ଥିବା ମଲ୍ଟି ଭିଟାମିନ୍ ନେଉଛନ୍ତି, ଦୈନିକ ପ୍ରାୟ ୧୦,୦୦୦ ଆଇୟୁ ମାତ୍ରାର ଜୀବସାର ଏ ଆପଣ ପାଉଛନ୍ତି ବୋଲି ବୁଝିବାକୁ ହେବ । ଏହି ମାତ୍ରା ପୁରୁଷମାନଙ୍କ ଦୈନିକ ଆବଶ୍ୟକତାର ପ୍ରାୟ ୩ ଗୁଣ ଏବଂ ମହିଳାମାନଙ୍କ ଆବଶ୍ୟକ ମାତ୍ରାର ୪ଗୁଣ ।

ପୂର୍ବର ଅନେକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ମିଳିଥିବା ପ୍ରମାଣ ଅନୁସାରେ ଜୀବସାର ଏ'ର ମାତ୍ରାଧିକ୍ୟତା ଅସ୍ଥି ର କ୍ଷୟକ୍ଷତି କରିପାରେ । ଏହାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରଭାବ ବି ରହିପାରେ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନେ ୧୦,୦୦୦ ଆଇୟୁ ବା ତଦୂର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ମାତ୍ରାର ଜୀବସାର ଏ ନେଉଥିଲେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁଠାରେ ଜନ୍ମଗତ ବିକଳାଙ୍ଗତା ଦେଖାଯିବାର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି ପାଏ । ତେଣୁ ଏସବୁ କ୍ଷତିକାରକ ପ୍ରଭାବରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଅଧିକାଂଶ ଜୀବସାର ଏ'କୁ ବିଟା କାରୋଟିନ୍ ରୂପରେ ଗ୍ରହଣ କରିବା ବରଂ ନିରାପଦ । ସର୍ବଦା ଜୀବସାର ଏ'ର ଆରଡ଼ିଏ ବା ଅନୁମୋଦିତ ଦୈନିକ ମାତ୍ରା ପ୍ରତି ସଜାଗ ରହନ୍ତୁ ।

ଜୀବସାର ଇ :

ଜୀବସାର ଇ ପରିପୂରକ କୌଣସି ପ୍ରକାର ସାହାଯ୍ୟ ନକରି ବରଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପ୍ରତି କ୍ଷତିକାରକ ହୁଏ - ଏ ବିଷୟରେ ବାରମ୍ବାର ତଥ୍ୟ ପ୍ରଦାନ କରାଯାଉଥିଲେ ହେଁ କେତେକ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ପରିପୂରକ ନେଉଛନ୍ତି । ଆପଣ ଦୈନିକ ଯଦି ୮୦୦ ମି.ଗ୍ରା. ବା ତହିଁରୁ ଅଧିକ ମାତ୍ରା ନିଅନ୍ତି, ଆପଣଙ୍କଠାରେ ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ ଦେଖାଯିବାର ଆଶଙ୍କା ରହେ । ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟରେ ରକ୍ତସ୍ରାବ, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଅବଶତା ଏବଂ ଦୃଷ୍ଟି ଅସ୍ୱଚ୍ଛ ହେବା ପ୍ରଧାନ । ତେଣୁ ଜୀବସାର ଇ'ର ପରିପୂରକରେ ଅନୁମୋଦିତ ଦୈନିକ ମାତ୍ରାଠାରୁ ଅଧିକ ନେଉଥିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଜୀବସାର କେ :

ଜୀବସାର କେ ରକ୍ତ ଆତଞ୍ଚନ ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅଂଶ ଗ୍ରହଣ କରେ । ତେଣୁ ଆପଣ ଯଦି ୱାରାଫାରିନ୍ ଭଳି ରକ୍ତକୁ ପତଳା ରଖିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଖାଉଥାଆନ୍ତି ତେବେ ଜୀବସାର କେ'ର ବ୍ୟବହାରକୁ ନିରବଚ୍ଛିନ୍ନ ଭାବେ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟରେ ରଖିବା ଗୁରୁତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ।

ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ :

ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, କାଲ୍‌ସିଅମ୍‌ର ଅଧିକ ମାତ୍ରା ପୌରୁଷଗ୍ରନ୍ଥି କର୍କଟରୋଗ ଏବଂ ହୃଦ୍‌ଘାତର ଆଶଙ୍କା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାପଡ଼ିଛି ଯେ, ଯେଉଁମାନେ ଦୈନିକ ୨୦୦୦ ମିଗ୍ରା ବା ତଦୁର୍ଦ୍ଧ୍ୱ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଖାଆନ୍ତି ଦୈନିକ ୫୦୦ ମିଗ୍ରା କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଖାଇବା ଲୋକଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା (ପ୍ରଥମ ଦଳ ଲୋକଙ୍କର) ସେମାନଙ୍କର ପୌରୁଷଗ୍ରନ୍ଥି କର୍କଟ ରୋଗ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ୫ ଗୁଣ ଅଧିକ । ତା'ଛଡ଼ା ସେମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ହେଉଥିବା ପୌରୁଷଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟରୋଗ ଖୁବ୍ ଆକ୍ରମକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ବିଭିନ୍ନ ଦିଗକୁ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଯାଏ । ତେଣୁ ପୁରୁଷମାନେ କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ପରିପୂରକ ନେବା ପରିହାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଲୌହସାର :

ଲୌହସାର ପରିପୂରକର ଖୁବ୍ ଅଧିକ ମାତ୍ରା, ବାରମ୍ବାର ରକ୍ତ ପରିଭରଣ, ମଦ୍ୟପାନ ଉପରେ ନିର୍ଭରଶୀଳତା ତଥା କେତେକ ରୋଗ ଯୋଗୁ ଶରୀରରେ ଲୌହସାର ର ମାତ୍ରାଧିକ ବୋଝେଇ ହୋଇପାରେ । ଏହା ଯୋଗୁଁ ଦେହର ବିଭିନ୍ନ ତନ୍ତୁର କ୍ଷୟକ୍ଷତି ସାଙ୍ଗକୁ ସଂକ୍ରମଣ, ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଯକୃତର କର୍କଟରୋଗ ଏବଂ ସନ୍ଧି ପ୍ରଦାହ ହୋଇପାରେ ।

ଏତଦ୍‌ବ୍ୟତୀତ, ଜୀବସାର ସି ନେବାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଯେତିକି ଲୌହସାର ପରିଶୋଷିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଅଧିକ ମୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ରକ୍ତରେ ମୁକ୍ତ ଲୌହସାର ଯାଇ ଡ଼ିଏନ୍ଏ କୋଷର ବସା ଏବଂ ପୁଷ୍ଟିସାର ଆଦିକୁ ଆକ୍ରମଣ କରେ ।

ଅଧିକ ଥିବା ଲୌହସାର ସହଜରେ ଦେହରୁ ବାହାରିଯାଏ ନାହିଁ । ମହିଳାମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ପୁରୁଷଙ୍କଠାରେ ଅଧିକ ଥିବା ଲୌହସାର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । କହିବାକୁ ଗଲେ ପୁରୁଷମାନଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଲୌହସାର ଅଭାବ କ୍ୱଚିତ୍ ଦେଖାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଲୌହସାର ଅତି ପ୍ରାଚୁର୍ଯ୍ୟ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଦେହର ଅଧିକାଂଶ ଲୌହ ଅଂଶ ରକ୍ତର ହମୋଗ୍ଲୋବିନ୍‌ରେ ବନ୍ଦ ହୋଇ ରହିଥାଏ । ତେଣୁ ବାଳିକା ଓ ମହିଳା ମାନେ ସେମାନଙ୍କ ମାସିକ ଋତୁସ୍ରାବ ବେଳେ ଅନେକ

ଲୌହସାର ହରେଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ୧୫-୫୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ (ଋତୁ ବିରତି ପୂର୍ବସମୟ ଯାଏଁ) ମହିଳାମାନଙ୍କର ରକ୍ତହୀନତା ଓ ଲୌହସାର ଅଭାବ ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ହୋଇଥାଏ । ତଥାପି ଏହି ବୟସର ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଲୌହସାରର ଅନୁମୋଦିତ ଦୈନିକ ମାତ୍ରା ହେଉଛି ୧୮ ମିଗ୍ରା । ପୁରୁଷ ଏବଂ ଋତୁବିରତି ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟର ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା ହେଉଛି ମାତ୍ର ୮ ମିଗ୍ରା. । ମନେରଖିବାର କଥା ଯେ ଲୌହସାରର ସହ୍ୟ ହେଉଥିବା ସର୍ବାଧିକ ଦୈନିକ ମାତ୍ରା ହେଉଛି ୪୫ ମିଗ୍ରା ।

କୌଣସି ଶିଶୁ ୨୦୦ ମିଗ୍ରା. ଥିବା ଲୌହସାର ବଟିକାର ୫ଟି ଏକାଥରକେ ଖାଇଲେ ବିଷାକ୍ତ ପ୍ରକ୍ରିୟା ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଯେକୌଣସି ଲୌହସାର ଥିବା ପରିପୂରକକୁ ଶିଶୁଙ୍କ ହାତ ପାହାନ୍ତାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ବିଧେୟ ।

ଜିଙ୍କ୍ : ଜିଙ୍କ୍‌ର ଦୈନିକ ଅନୁମୋଦିତ ମାତ୍ରା ପୁରୁଷଙ୍କ ପାଇଁ ୧୧ ମିଗ୍ରା ଏବଂ ମହିଳାଙ୍କ ପାଇଁ ୮ ମିଗ୍ରା । ପୁରୁଷ ଓ ମହିଳା ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ଏହାର ସର୍ବାଧିକ ସ୍ପୃହଣୀୟ ମାତ୍ରା ହେଉଛି ୪୦ ମିଗ୍ରା । ତଥାପି ୧୫ ମିଗ୍ରା ସ୍ତରରୁ ଅଧିକ ହେଲେ ପାର୍ଶ୍ୱ ପ୍ରଭାବ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହାର ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟରେ ରୋଗପ୍ରତିରୋଧକ ପ୍ରଣାଳୀର ଅବଦମନ । କ୍ଷତ ଭରଣର ବେଗ ହ୍ରାସ, କେଶହାନୀ, ସ୍ୱାଦ ଏବଂ ବାସ୍ନା ବାରିବା ଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଧାନ । ସେଥିପାଇଁ ଅନେକ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ମତ ଦିଅନ୍ତି ଯେ, ପରିପୂରକ ନଖାଇ ବରଂ ଖାଦ୍ୟବସ୍ତୁରୁ ହିଁ ଜିଙ୍କ୍ ଆହରଣ କରିବା ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ । ଯେଉଁମାନେ ତଥାପି ପରିପୂରକ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତି, ତହିଁରେ ଜିଙ୍କ୍‌ର ପରିମାଣ ୧୫ ମିଗ୍ରାରୁ ଅଧିକ ନଥିବା ଉଚିତ୍ ।

ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରୁ କେତେ ଜିଙ୍କ୍ ପରିପୋଷିତ ହେବ ତାହା ଖାଦ୍ୟର ପ୍ରକୃତି ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ମଜାର କଥା ଯେ, ଆପଣଙ୍କ ଖାଦ୍ୟରେ ଯଦି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ମୋଟା ଖାଦ୍ୟଶସ୍ୟ ଥାଏ ଏବଂ ପ୍ରାଣୀଜ ପୁଷ୍ଟିସାର ନଥାଏ, ତହିଁରୁ ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ଜିଙ୍କ୍ ପରିଶୋଷିତ ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟରୁ ଆମେ ପ୍ରାୟତଃ ଆବଶ୍ୟକ ପରିମାଣର ଶତକଡ଼ା ୪୦ ଭାଗ ଜିଙ୍କ୍ ପରିଶୋଷିତ କରିଥାଉ ।





ଡ. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

'ଭିଟାମିନ୍', 'ମିନାରାଲ୍ ଏବଂ ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡ଼ାଣ୍ଟ' ଭଳି ଉତ୍ପାଦ ଏବେ ବଜାରରେ ବହୁଳ ପରିମାଣରେ ଉପଲବ୍ଧ । ଅନେକ ସମୟରେ ବିଭିନ୍ନ ବିଜ୍ଞାପନ ଆଦିରେ ଆକର୍ଷିତ ହୋଇ ଆପଣ ଗୁଡ଼ାଏ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତି । ଯଥାର୍ଥତା ନଥିଲେ ବି ଗୁଡ଼ାଏ ଭିଟାମିନ୍ ବଟିକା / କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ / ସିରପ୍ (ଟନିକ୍) ଖାଆନ୍ତି । ଫଳ କ'ଣ ହୁଏ ? ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ କିଛି ଲାଭ ହୁଏ କି ? ଭିଟାମିନ୍ / ମିନରାଲ୍ / ଆଣ୍ଟି ଅକ୍ସିଡ଼ାଣ୍ଟ୍ ଆଦି ପାଇବାର ପ୍ରକୃତ ଉପାୟ କିଛି ଅଛି କି ? କେଉଁ ଉପାଦାନ କେତେ ପରିମାଣରେ ଦରକାର ? ଆପଣଙ୍କୁ ସଠିକ୍ ପରିମାଣର ଭିଟାମିନ୍ ମିଳୁଛି କି ନାହିଁ କିପରି ଜାଣିବେ ? - ଏମିତି ଅନେକ ପ୍ରଶ୍ନର ସରଳ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ସମାଧାନ ! ରାଜ୍ୟର ବରିଷ୍ଠ ଜନପ୍ରିୟ ବିଜ୍ଞାନ ଲେଖକ ଏବଂ ଜନସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡାଃ ରବିନାରାୟଣ ରଥଙ୍କ ଲେଖନୀ ପ୍ରସୂତ ଏହି ପୁସ୍ତକଟି ଜନସାଧାରଣଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସେବା ପାଇଁ ସହାୟକ ହେବ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଏ ।

ପ୍ରକାଶିକା

ବିତରକ :

ଏ.କେ. ମିଶ୍ର ଏଜେନ୍‌ସୀଜ୍ ପ୍ରାଃ ଲିମିଟେଡ୍

ବାଦାମ୍‌ବାଡ଼ି, କଟକ

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ପ୍ରାପ୍ତି ସ୍ଥାନ :

ଭୁବନେଶ୍ୱର ଓ କଟକର ଅଧିକାଂଶ ବଡ଼ ବହି ଦୋକାନ